



日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット
	豆腐とわかめのすまし汁 夏野菜きんぴら		冷凍角切り豆腐 だしパック カットわかめ	スイートコーン 糸みつば	午後 牛乳 ビスコ (ミルク・いちご) (3歳以上) 味しらべ
2 水	クロワッサン	クロワッサン			午前 牛乳 1才からのサッポロポテトベジタブル
	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	スパゲティ キャノーラ油 フレンチドレッシング	豚ももひき肉 ボンレスハム	にんじん たまねぎ ピーマン ダイストマト キャベツ きゅうり にんじん	午後 牛乳 (3歳未満) えびちび (3歳以上) きなこわらびもち
3 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 国産みかんゼリー
	みそ汁 ししやもフライ (ごまだれ) ゆでキャベツ	キャノーラ油 三温糖 白すりごま (3歳未満) たべっ子BABY (3歳以上) ガリガリ君 (ぶどう味)	冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ ししやもフライ	なす オクラ たまねぎ キャベツ	午後 お茶 (3歳未満) たべっ子BABY (3歳以上) ガリガリ君 (ぶどう味)
4 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 オレンジ
	中華コーンスープ 中華あんかけハンバーグ	キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 ポーク&チキンハンバーグ	にんじん たまねぎ スイートコーン スイートコーンクリーム にら たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ水煮 干しいたけ	午後 牛乳 ムーンライト (3歳以上) きなこ餅
5 土	(3歳未満) デニッシュパン (カスタード)	デニッシュパン (カスタード)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳 (3歳未満) 国産ももゼリー	国産ももゼリー	メイトースリム牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
7 月	ごはん	精白米			午前 お茶 1才からのかっぱえびせん
	鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとひじきのサラダ	じゃがいも キャノーラ油 三温糖 キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉 ひきわり大豆 ひじき ツナフレーク (まぐろ)	たまねぎ にんじん ふなしめじ ダイストマト キャベツ きゅうり スイートコーン	午後 牛乳 リッツクラッカー (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
8 火	鶏そぼろの三色丼	精白米 三温糖	鶏ももひき肉 白みそ	すりおろししょうが スイートコーン ほうれんそう	午前 牛乳 ハイハイ
	すまし汁 国産やさいゼリー	国産やさいゼリー	冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ 糸みつば にんじん	午後 牛乳 たべっ子どうぶつバター味 (3歳以上) ブリッツ (旨サラダ)
9 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 ビスコ (みるく&きな粉)
	はるさめスープ 豚肉と野菜のみそ炒め	はるさめ ごま油 キャノーラ油 三温糖	豚もも肉 赤みそ	干しいたけ にんじん にら キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	午後 牛乳 えびちび (3歳以上) 果汁100%ゼリー
10 木	豚丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午前 お茶 お子様せんべい
	みそ汁		油揚げ だしパック 白みそ	たまねぎ こまつな えのきたけ	午後 お茶 ココナッツサブレ (3歳以上) サラダうす焼
11 金	休園日				午前
	【山の日】				午後
12 土	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) きになる野菜 (アップル&キャロット)	きになる野菜 (アップル&キャロット)	スティックチーズ		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
14 月	ツナカレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールーN甘口	ツナフレーク (まぐろ)	たまねぎ にんじん	午前 お茶 野菜ハイハイ
	フルーツミックス			フルーツミックス	午後 お茶 4Pアンパンマンのソフトせん (3歳以上) クッピーラムネ
15 火	鮭と小松菜のそぼろ丼	精白米 三温糖 白すりごま	鮭フレーク	こまつな	午前 お茶 味しらべ
	すまし汁		カットわかめ だしパック	にんじん えのきたけ 糸みつば	午後 お茶 ぼたぼた焼き (3歳以上) スターしるこサンド
16 水	ごはん	精白米			午前 お茶 きなこ餅
	中華スープ 豚肉のマリアナソース	ごま油 キャノーラ油 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚もも肉	にんじん スイートコーン すりおろしにんにく たまねぎ にんじん	午後 牛乳 星たべよ (3歳以上) 源氏パイ

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

★ 夏バテにならないためのポイント ★

暑い夏が続いていますね。体力の消耗が激しい季節ですが、夏バテにならないよう生活リズムを整え、バランスの良い食事と休養を心がけて元気に過ごしていきましょう！

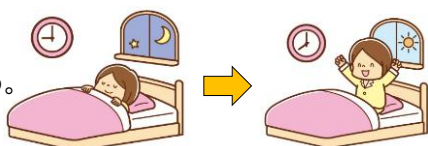
- ① 水分補給→
夏はたくさん汗をかくため、熱中症予防のためにもこまめに水分をとりましょう。(麦茶などが◎)
※冷たい飲み物を飲み過ぎるとお腹を冷やしてしまうので注意！



- ② 1日3食しっかり食べる→
朝・昼・夜ごはんをよく噛んで食べ、夏を乗り切るスタミナをつけましょう。



- ③ 早寝早起きをする→
しっかり体を休め、疲れをためないようにしましょう。



- ④ 元気に遊ぶ→
夏バテに負けないように体力をつけ、おなががすぐリズムを整えましょう。





日 曜	献立名	材 料 名			おやつ (午前3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	カレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	豚もも肉	たまねぎ にんじん きゅうり にんじん スイートコーン 緑豆もやし	午前 牛乳 ビスコ (みるく&きな粉)
	コーンサラダ	白すりごま 三温糖 キャノーラ油			午後 牛乳 きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) きかん棒
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
	午後おやつ	きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) きかん棒	牛乳		
18 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのかっぱえびせん
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 赤みそ	えのきたけ ねぎ	午後 牛乳 10Pアンパンマンひとくちビスケット (3歳以上) ハッピーターン
	筑前煮	糸こんにゃく 三温糖 キャノーラ油	鶏もも肉	れんこん ごぼう にんじん 干しいたけ	
	午後おやつ	10Pアンパンマンひとくちビスケット (3歳以上) ハッピーターン	牛乳		
19 土	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク)	デニッシュパン (ミルク)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		メイトースリム牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産みかんゼリー	国産みかんゼリー			
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			
21 月	中華飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ	午前 お茶 ミニぼんごさかな
	わかめスープ	ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	午後 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩味)
	コアコアプラス		コアコアプラス		
	午後おやつ	アンパンマン幼児用ビスケット (3歳以上) とんがりコーン (あっさり塩味)	牛乳		
22 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 1才からのサッポロポトベジタブル
	ジャージャー麺	干しうどん キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚ももひき肉 赤みそ	すりおろししょうが ねぎ なす	午後 牛乳 カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり
	もやしとわかめのサラダ	白すりごま 三温糖 キャノーラ油	カットわかめ	にんじん きゅうり もやし	
	午後おやつ	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり	牛乳		
23 水	ごはん	精白米			午前 牛乳 かぼちゃポーロ
	みそ汁		冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ 白みそ	なす オクラ かぼちゃ	午後 牛乳 おととと (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味
	アジのかば焼き風	キャノーラ油 三温糖	アジ片栗粉付き		
	午後おやつ	おととと (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味	牛乳		
24 木	クロワッサン	クロワッサン			午前 牛乳 4Pアンパンマンのおこめボール
	野菜スープ	じゃがいも キャノーラ油		にんじん たまねぎ	午後 牛乳 フルーツポンチ
	ハンバーグのケチャップ煮	キャノーラ油	ポーク&チキンハンバーグ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん	
	午後おやつ		牛乳	バナナ フルーツミックス	
25 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 ソフトな小魚せん
	にら入り豆腐チャンプル	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 豚もも肉	にんじん にら たけのこ水煮	午後 牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) ぱりぱりパンキン
	小松菜のナムル	ごま油 三温糖 白すりごま		こまつな にんじん 緑豆もやし	
	午後おやつ	カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) ぱりぱりパンキン	牛乳		
26 土	(3歳未満) デニッシュパン (カスタード)	デニッシュパン (カスタード)			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		メイトースリム牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			
28 月	ごはん	精白米			午前 お茶 マンナポーロ
	なすとひき肉の炒め物	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚ももひき肉 赤みそ	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ	午後 牛乳 ホームバイ (3歳以上) カルテツ玄米せんべい
	もやしとしらすの甘酢あえ	三温糖	しらす干し	緑豆もやし にんじん きゅうり	
	午後おやつ	ホームバイ (3歳以上) カルテツ玄米せんべい	牛乳		
29 火	ハヤシライス	精白米 キャノーラ油 トマト風味のハヤシルウ	豚もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト きゅうり にんじん スイートコーン 緑豆もやし	午前 牛乳 Nアンパンマンのソフトせんべい
	コーンサラダ	白すりごま 三温糖 キャノーラ油			午後 牛乳 なし 星たべよ
	型抜きチーズ		型抜きチーズ		
	午後おやつ	星たべよ	牛乳		
30 水	マーボー飯	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ にら すりおろしにんにく 緑豆もやし にんじん たまねぎ ほうき たけのこ水煮	午前 牛乳 かぼちゃのスティックポーロ
	中華風野菜スープ	キャノーラ油 ごま油		みかん	午後 牛乳 きらきら星のおせんべい (3歳以上) カルテツミルクラスク
	冷凍みかん				
	午後おやつ	きらきら星のおせんべい (3歳以上) カルテツミルクラスク	牛乳		
31 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 ABCのビスケット
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	えのきたけ 水菜 にんじん	午後 お茶 (3歳未満) コアコアももヨーグルト (3歳以上) ガリガリ君 (ぶどう味)
	さわら西京焼		さわら西京焼		
	午後おやつ	(3歳以上) ガリガリ君 (ぶどう味)	(3歳未満) コアコアももヨーグルト		

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
 (手)手づくりおやつです。

8月の旬の食材

トマト、なす、きゅうり、ピーマン、アジ、すいか、なし など



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

～ アジ ～



日本でアジ、といえばマアジです。最近は養殖が盛んになり、1年中手に入りますが、天然のアジは回遊する産地で旬の時期が変わります。一般的に旬は春から夏で、脂がのってうま味を感じます。旬のアジの大きさは小型から中型で、秋以降は大型になります。

日本人の魚離れが進んでいますが、青魚のアジは必須脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの栄養素が豊富で、積極的にとりたい食材です。

給食では、23日(水)「アジのかば焼き風」で提供します。