

8月 給食献立表

令和8年

りとせ相模大野こども園

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	味噌肉うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ・削り節	・ゆでうどん・上白糖	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・ブロッコリー・にんじん・バナナ
3 月	麦ご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 あさつきと麴の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 コーンフレーククッキー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・押麦・上白糖 ・調合油・板ふ・薄力粉 ・コーンフレーク	・にんじん・長ねぎ・さいいんげん ・ひじき・こねぎ ・みかん缶詰
4 火	ご飯 さばの味噌煮 切り干し大根のナムル 小松菜のすまし汁 バイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 雪の宿	・さば・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖・ごま油	・しょうが・切干しだいこん ・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ ・こまつな・バイン缶
5 水	ご飯 ポークカレー 春雨サラダ ワカメスープ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ジャムサンド	・ぶたかた・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・緑豆はるさめ・上白糖 ・ごま油・いりごま ・マーガリン・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・長ねぎ ・乾わかめ・いちごジャム
6 木	ご飯 豆腐とれんごんのつくね キャベツと油揚げの胡麻和え だいこんとわかめの味噌汁 どうぶつえんゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ナポリタン	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・上白糖 ・片栗粉・いりごま ・調合油 ・スパゲティ	・れんこん・長ねぎ・キャベツ・ホールのトマト ・にんじん・だいこん・だいこんの葉 ・乾わかめ・たまねぎ・青ピーマン ・マッシュルーム・トマトケチャップ
7 金	食パン 鶏肉のトマト煮 さつま芋のサラダ レタスと人参のスープ バイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 しらすわかめおにぎり	・鶏もも・普通牛乳 ・しらす干し	・食パン・調合油・さつまいも ・上白糖 ・精白米・ごま	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールのトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・レタス ・バインアップル缶詰・わかめ
8 土	中華丼 わかめのスープ オレンジ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・ごま油・片栗粉	・はくさい・にんじん ・りよくとうもろし・わかめ ・たまねぎ・オレンジ
10 月	ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ たまねぎとわかめのスープ みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ゼリーボンチ	・ぶたかたロース(赤肉) ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・ホールのトマト・きゅうり ・わかめ・みかん缶詰・モモ缶詰
11 火	 山の日 				
12 水	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 バインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 塩焼きそば	・ぶたもも(赤肉) ・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・マヨドレ ・いりごま・中華麺 ・ごま油	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・乾ひじき・きゅうり・もやし ・こまつな・長ねぎ・ピーマン ・バインアップル缶詰・キャベツ
13 木	ご飯 鮭の香里パン粉焼き カリフラワーとブロッコリーのサラダ 豆腐のスープ どうぶつえんゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きなこスコーン	・さけ・木綿豆腐 ・普通牛乳・きな粉 ・豆乳	・精白米・生パン粉 ・なたね油・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・乾ひじき・きゅうり・もやし ・こまつな・長ねぎ・ピーマン ・バインアップル缶詰・キャベツ
14 金	肉うどん ちくわときゅうりの胡麻和え バナナ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 ソナコーンおにぎり	・ぶたかたロース(皮脂無) ・焼き竹輪・普通牛乳 ・ヨーグルト ・まぐろ水煮缶詰	・ゆでうどん・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・精白米	・長ねぎ・きゅうり ・りよくとうもろし・バナナ ・コーン缶詰粒
15 土	さっぱりねじしょうが鶏丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・調合油 ・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ
17 月	ご飯 ごぼうと豚肉の炒め煮 ツナとブロッコリーのサラダ 生揚げと小松菜の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ココアトースト	・ぶたもも(皮脂無) ・まぐろ水煮缶詰 ・プロセスチーズ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・ごぼう・さやえんどう ・ブロッコリー・コーン缶詰粒 ・こまつな・えのきたけ・みかん缶詰
18 火	ロールパン スパニッシュオムレツ 三色サラダ オクラとコーンのスープ どうぶつえんゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 きつねおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・普通牛乳・油揚げ	・ロールパン・じゃがいも ・ごま油・上白糖・精白米	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・オクラ・コーン・こねぎ
19 水	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き キャベツとほうれん草の胡麻和え じゃがいもとしめじの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きな粉すなっ麴	・鶏肉・淡色辛みそ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・上白糖 ・じゃがいも ・調合油 ・麴	・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ・ぶなしめじ
20 木	ご飯 麻婆豆腐 ナムル たまねぎとわかめの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 バインアップルケーキ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ごま油・むきごま ・薄力粉 ・調合油	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・にんじん ・ほうれんそう・りよくとうもろし ・わかめ・オレンジ・バインアップル缶
21 金	カレーピラフ 鶏のからあげ マカロニサラダ カントリースープ どうぶつえんゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏ひき肉・若鶏もも ・普通牛乳・ホイップクリーム ・豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ・じゃがいも ・マヨドレ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・トマトケチャップ・きゅうり・イチゴジャム
22 土	ナスとトマトのミートパスタ いんげんのスープ バナナ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ぶどうのゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉	・スパゲティ ・調合油・上白糖	・たまねぎ・にんにく・ホールのトマト ・トマトケチャップ・なす ・さいいんげん・えのきたけ・バナナ
24 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ かぼちゃと油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ももゼリー 星食べよ	・ぶたロース(皮脂無) ・プロセスチーズ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・くりかぼちゃ・みかん缶詰
25 火	ご飯 カレイの野菜あんかけ 春雨サラダ 冬瓜の味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	・まがれい・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・緑豆はるさめ ・ごま油・薄力粉 ・黒砂糖・調合油	・にんじん・えのきたけ・たまねぎ ・キャベツ・きゅうり・とうがん ・オレンジ
26 水	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ひじきとキャベツのごま酢和え たまねぎとえのきのスープ 梨	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 マーブルクッキー	・ぶたもも(皮脂無) ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・しょうゆせんべい ・薄力粉・有塩マーガリン ・砂糖	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・乾ひじき・キャベツ ・えのきたけ・たまねぎ・なし
27 木	ご飯 鰯の韓国風照り焼き 切干大根のサラダ ブロッコリーのコンスーパ バインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 じゃがいももち	・あじ・普通牛乳	・精白米・いりごま・上白糖 ・ごま油 ・じゃがいも・片栗粉	・長ねぎ・こねぎ・にんにく ・切干しだいこん・きゅうり・もやし ・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ ・コーン缶詰クリーム・バイン缶
28 金	冷やしタヌうどん キャベツとささみのサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 枝豆チーズおにぎり	・鶏ささ身・プロセスチーズ ・ヨーグルト ・普通牛乳	・調合油・上白糖 ・精白米	・長ねぎ・乾わかめ・きゅうり ・キャベツ・みずな・にんじん ・バナナ・まこんぶ・えだまめ
29 土	スタミナ鶏丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 りんごゼリー ソフトせんべい	・鶏肉 ・木綿豆腐	・精白米・調合油・上白糖	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・エリンギ・青ねぎ ・オレンジ
31 月	カレーうどん ほうれん草の納豆和え りんご ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 青のりすなっ麴	・若鶏もも皮なし・納豆 ・削り節 ・ヨーグルト	・うどん	・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・ほうれんそう ・りんご

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養素	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養素	508kcal	20.3g	15.2g	203mg	2.0mg	168μg	0.37mg	0.36mg	28mg	4.6g	1.5g

8月きゅうしょくだより

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね！暑いからといって冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、胃腸が冷え、食欲不振の原因になります。主食主菜副菜のバランスに気を付けて、様々な食材から栄養をとるように心がけましょう。

※※ 食中毒に気を付けよう！ ※※

冬の乾燥の時期に流行するウイルス性の食中毒に代わり、気温があがり高温多湿になる夏の暑い時期は細菌性の食中毒が主流になります。本格的な行楽シーズンの到来とともに野外でスポーツやレジャーを楽しむ機会が増えてくると思います。お弁当やバーベキューなども楽しみのひとつですね。

楽しい思い出が嫌な思い出にならないようきちんと予防しましょう！

～～予防のポイント～～

食品購入・・・消費期限を確認する。新鮮なものを購入する。

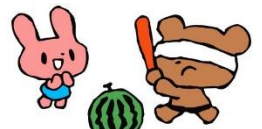
保存・・・・・・常温保存はせず冷やす。購入したらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。

下調理・・・・手をきれいにあらう。きれいな調理器具を使う。

調理・・・・・・手をきれいにあらう。中心部までしっかりと熱を通す。

食事・・・・・・手をきれいにあらう。長時間室温に置かない。

保存・・・・・・きれいな容器で保存する。再加熱をする。



【8月のメニュー紹介】

21日 誕生日会メニュー

みんな大好きなから揚げとマカロニサラダ!!

おやつにはたっぷりのホイップクリームといちごソースがかかったケーキです☆

31日 ほし組リクエストメニュー

ほし組さんはカレーうどん、納豆和え、りんごをリクエストしてくれました！

～野菜の豆知識～



8月の献立に登場する『冬瓜』。名前に冬が入っていますが、実は冬瓜の旬は夏なのです!! 冬瓜は約95%が水分でできていて、体にこもった余分な熱やのどの渴きを和らげ、熱中症の予防にも効果的です。

また、ビタミンCがたっぷりで夏の暑さや紫外線で疲れた体をいたわってくれます。

ぜひお家でも食べてみてください♪

