

五条愛児園 2022年8月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

日曜日	曜	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	月	麦入りごはん 鶏肉の照焼 白菜とチンゲン菜のゆかり和え 味噌汁	鶏肉 赤みそ	白菜・チンゲン菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 油・砂糖 ■おつゆ	■醤油・本みりん ゆかり だし	ウインナーとコーンのマヨネーズパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・ウインナー・コーン ▲牛乳
2	火	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ	豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・ほうれん草	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・ごま油・砂糖	料理酒・■醤油 ■酢・■醤油 鶏がらスープ	お米のスナック サラダ味 牛乳	*お米のスナック サラダ味 ▲牛乳
3	水	ごはん サケの蒲焼風 なすと厚揚げの炒め煮 すまし汁	さけ 生揚げ	なす・人参・ピーマン 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) でん粉・油・砂糖 油・砂糖 ■おつゆ	料理酒・■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	パン入りホットケーキ 牛乳	■ホットケーキミックス・▲牛乳 ▲バター・パン(缶詰) ▲牛乳
4	木	ポークカレー(鶏レバー入) キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	■鶏レバー煮込み・豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン・人参 バナナ	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレーパウダー	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
5	金	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ	あおさのり ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・えのきだけ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油	■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし	フルーチェ(もも) お茶	フルーチェ(もも) ▲牛乳 麦茶
6	土	冷やしうどん ひじきサラダ 高野豆腐の煮物	豚肉 まぐろフレーク 凍り豆腐	きゅうり・コーン・太もやし ひじき・人参・さやいんげん 人参・しめじ・グリーンピース	■うどん マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	■つゆ ■醤油 だし・■醤油・本みりん	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスクレット ▲牛乳
8	月	ごはん 家常豆腐 キャベツの甘酢和え すまし汁	豚肉・生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・赤アフリカ・ピーマン・にんにく・しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 ■おつゆ	■醤油・料理酒・鶏がらスープ ■酢・■醤油 だし・■醤油・塩	ポテトフライあおさ味 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり ▲牛乳
9	火	麦入りごはん 鶏肉のねぎ焼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	鶏肉 まぐろフレーク 油揚げ・赤みそ	青ねぎ 切干大根・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 ごま油・砂糖・白ごま	■醤油・本みりん ■醤油・■酢 だし	ヨーグルト イチゴジャム添え お茶	▲ヨーグルト・砂糖 いちごジャム 麦茶
10	水	麦ロールパン アジのムニエル ポテトサラダ スープ	あじ	ミックスベジタブル チンゲン菜・玉ねぎ・人参	■ロールパン(卵・乳なし) ■小麦粉・▲バター・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ 塩 コンソメ	エースコインビスクレット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
12	金	スバグティミートソース ブロッコリーとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・にんにく ブロッコリー・人参・わかめ バナナ	■スバグティ・油・■小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・■醤油・塩 ■酢・塩	ほうれん草マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・ほうれん草 ▲牛乳
13	土						ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい ▲牛乳
15	月						せんべい(量たべよ) 牛乳	■量せんべい ▲牛乳
16	火						せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
17	水	ごはん まぐろフライ ひじき豆 味噌汁	■/●まぐろカツ 大豆 赤みそ	ひじき・人参・干しいたけ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油 つきこんにやく・砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん だし	黒糖和風カステラ 牛乳	■ホットケーキミックス・黒砂糖・●卵 白みそ・本みりん・油 ▲牛乳
18	木	麦入りごはん 肉じゃが 卵入りナムル 味噌汁	豚肉 ●卵 生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・太もやし 大根・人参	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 ごま油・砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
19	金	ごはん サバの焼南蛮 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	さば 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 小松菜・キャベツ・人参・■塩昆布 干しいたけ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・ごま油 だし さつま芋	■酢・■醤油 だし だし	ミルクラスク お茶	■/▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 麦茶
20	土	イタリアンスバグティ キャベツのマヨ和え スープ	まぐろフレーク	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン・人参 人参・ドライパセリ	■スバグティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	ソフトサラダ 牛乳	ソフトサラダせんべい ▲牛乳
22	月	ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め ブロッコリーのごまマヨ和え にゅうめん	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・しょうが ブロッコリー 干しいたけ・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖 白ごま・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■そうめん	■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	フルーツポンチ お茶	砂糖・パン(缶詰)・バナナ みかん(缶詰)・バナナ 麦茶
23	火	ごはん チキンカツ ブロッコリーとキャベツのおかず和え 味噌汁 デザート(ゼリー)	鶏肉 かつお節 赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・ほうれん草・人参	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 ももゼリー・りんごゼリー	塩 ■醤油・本みりん・だし だし	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・パン(缶詰) ▲牛乳
24	水	ごはん 干草焼 ピーズサラダ 味噌汁	●卵・まぐろフレーク 大豆 生揚げ・赤みそ	人参・干しいたけ・グリーンピース きゅうり・人参・コーン キャベツ・かぼちゃ	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・だし コンソメ だし	エースコインビスクレット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
25	木	麦入りごはん アジの塩焼 そぼろきんぴら 味噌汁	あじ 鶏ひき肉 豆腐・赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 つきこんにやく・油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん だし	豆腐のふんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳
26	金	ごはん 照焼ハンバーグ ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参・■塩昆布 大根・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉	■醤油・本みりん だし	おせんべい サラダ味 牛乳	*おせんべい サラダ味 ▲牛乳
27	土	スタミナ丼 もやしとさつま揚げの和え物 中華スープ	生揚げ・豚肉 平天	玉ねぎ・人参・ピーマン 太もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・えのきだけ	油・米(国産) 砂糖	塩・■焼肉のたれ だし・■醤油 鶏がらスープ	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスクレット ▲牛乳
29	月	焼きそば フライドポテト フルーツ(バナナ)	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・あおさのり バナナ	■焼きそば用麺・油・でん粉 ■ポテトフライ・油	料理酒・とんかつソース	2色ゼリー (ビスケットトッピング) 牛乳	■天・りんごジュース・砂糖 アイスゼリー(かんFe)・■たべっ子ペイビービスケット ▲牛乳
30	火	麦入りごはん タンダーチキン 白菜と胡瓜の酢の物 冬瓜のすまし汁	鶏肉・▲ヨーグルト	にんにく・しょうが 白菜・きゅうり・人参 冬瓜・玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ ■酢・■醤油 だし・■醤油・塩	たべるいりこ (幼児のみ) せんべい(量たべよ) 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■量せんべい ▲牛乳
31	水	ごはん 白身魚のチーズ焼 蒸し野菜 ミネストローネ	ホキ・▲ミックスチーズ 豚肉・大豆	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・なす・さやいんげん	米(国産) 砂糖・油 油	■醤油・料理酒 トマトケチャップ・コンソメ	野菜パンケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース ▲牛乳

・食の記念日は「キャベツ」です(8/2)。野菜をたくさん使った「回鍋肉(豚肉とキャベツのみそ炒め)」にしています。
 しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。
 ・食欲が落ちやすい時期ですので、おやつには口当たりのいい冷菓の提供を増やしています。
 ・8/31 は野菜の日です。野菜が苦手な子どもたちにも野菜の美味しさを知ってもらいたいと思っています。

～強化メニューについて～
 「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。8/4(ポークカレー)・8/24(干草焼)
 「食物繊維強化」・・・食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。8/25(そぼろきんぴら)

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。