



8月 予定献立表 & 給食だより

※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。

認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、鮭の塩こうじ焼き、炒り豆腐(枝豆)、くだもの	◎グラニュー糖、砂糖、ごま油、米、○パイ皮	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、さつま揚げ	くだもの、キャベツ、えだまめ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	◎牛乳、○シユガーパイ	17 土	ごはん、わかめのスープ、ビビンバ、くだもの	◎ごま、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、○調製豆乳、豚ひき肉	くだもの、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○ムース
02 金	お誕生日会 ごはん、ペーコンスープ、メンチカツ、グリーンサラダ、お楽しみデザート	◎食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、ペーコン、卵	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん	◎飲むヨーグルト、○ジャムサンド	19 月	みそ汁の日 ごはん、相性汁、チキン南蛮、中華あえ、くだもの	さつまいも、◎小麦粉、○油、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、米	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豆乳、○豆乳、○卵、白みそ、ペーコン、ウインナー、かつお節	くだもの、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○バナナ	◎牛乳、○バナナマフィン
03 土	ごはん、すまし汁、焼肉丼、くだもの	砂糖、米	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	くだもの、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎牛乳、○ゼリー	20 火	ごはん、すまし汁、サーモンのタルタル焼き、コールスローサラダ、くだもの	◎じゃがいも、○油、マヨネーズ、油、砂糖、米	◎ヨーグルト(ドリンク)、さけ、ハム、卵	くだもの、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、◎あおのり	◎飲むヨーグルト、○フライドポテト
05 月	ごはん、みそ汁、チャブチ、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、◎小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、牛肉(肩)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、さつま揚げ、ウインナー、○バター	くだもの、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン(冷凍)、○いちごジャム、ピーマン、きゅうり、干しいたけ	◎牛乳、○いちごカップケーキ	21 水	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、肉じゃが、ごまあえ、くだもの(なし)	じゃがいも、○砂糖、しらたき、砂糖、油、ごま、米	◎牛乳、木綿豆腐、牛肉(肩ロース)、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、○ゼラチン	◎オレンジ濃縮果汁、なし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、さやえんどう、ねぎ	◎牛乳、○オレンジムース
06 火	ごはん、すまし汁、あじの立田揚げ、根菜と豚肉のみそ煮、くだもの	◎砂糖、油、片栗粉、砂糖、米	◎ヨーグルト(無糖)、あじ、○生クリーム、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	くだもの、だいこん、キャベツ、○ブルーベリージャム、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、○レモン果汁	◎お茶、○レアヨーグルトケーキ	22 木	ごはん、おかず汁、カレーかきあげ、酢の物、くだもの	◎食パン、小麦粉、ごま油、砂糖、○砂糖、米	◎牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、えび、○生クリーム、いしか、鶏もも肉、かまぼこ	くだもの、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、○もも缶、○パイン缶、えのきたけ、○みかん缶、しめじ、カットわかめ	◎牛乳、○フルーツサンド
07 水	ごはん、中華スープ、マーボー豆腐、ピーマンのツナあえ、くだもの	◎米、ねりごま、ごま油、三温糖、砂糖、片栗粉、○砂糖、米	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○鶏ひき肉、赤みそ、○凍り豆腐	くだもの、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、にんじん、○にんじん、しめじ、カットわかめ、ねぎ、○干しいたけ、ひじき、しょうが、にんにく	◎お茶、○高野豆腐のそぼろおにぎり	23 金	ごはん、すまし汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、バターポテト、くだもの	◎米、じゃがいも、○砂糖、油、○黒ごま、砂糖、米	豚肉(ばら)、○油揚げ、木綿豆腐、ペーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター	くだもの、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、○にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	◎お茶、○いなりすし
08 木	ごはん、みそ汁、魚のパン粉焼き、ごぼうの煮物、くだもの	◎小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○コーンフレーク、パン粉、砂糖、米	◎牛乳、たら、木綿豆腐、牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○卵、油揚げ	くだもの、ごぼう、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、○干しぶどう、ねぎ	◎牛乳、○ストーンクッキー	24 土	ごはん、みそ汁、とりの野菜丼、くだもの	油、片栗粉、米	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	くだもの、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○ゼリー
09 金	ごはん、コンソメスープ、ミートボール、わかめサラダ、くだもの	◎ホットケーキ粉、じゃがいも、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、豚ひき肉、○豆乳、○ツナ油漬缶、○卵	くだもの、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、キャベツ、にんじん、○コーン缶、カットわかめ	◎牛乳、○ツナマヨパン	26 月	ふるさと給食 ごはん、豆腐すまし汁、ピザハンバーグ、枝豆、パンサンデー、くだもの	パン粉、油、三温糖、ごま油、米、○パイ皮	◎牛乳、豆乳、牛ひき肉、○つぶしあん(砂糖添加)、豚ひき肉、とろけるチーズ、ハム、卵	くだもの、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ	◎牛乳、○あんこの満巻きパイ
10 土	ごはん、みそ汁、野菜そぼろ丼、くだもの	砂糖、油、米粉、ごま油、米	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン	くだもの、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶	◎牛乳、○ゼリー	27 火	ごはん、すまし汁、さばのカレー焼き、スパゲティサラダ、くだもの	スパゲティ、マヨネーズ、米	さば、○牛乳、木綿豆腐、○カルピス、ウインナー、油揚げ	くだもの、○もも缶、○みかん缶、にんじん、きゅうり、たまねぎ	◎お茶、○カルピスポンチ
13 火	ごはん、みそ汁、ツナのあまから丼、くだもの	◎黒砂糖、○焼ふ、砂糖、ごま油、○砂糖、○ごま、米	◎牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、○きな粉	くだもの、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ	◎牛乳、○麩のラスク	28 水	ごはん、みそ汁、とりのてり焼き、海苔納豆、切干大根のナムル、くだもの	じゃがいも、◎小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま、米	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	くだもの、とうがん、きゅうり、切り干しだいこん、のり佃煮、ねぎ、しょうが	◎牛乳、○ココアちんすこう
14 水	ごはん、すまし汁、赤魚の西京焼き、昆布の炒り煮、くだもの	◎米、砂糖、油、米	あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	くだもの、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、刻みこんぶ	◎お茶、○わかめおにぎり	29 木	ふるさと給食 ごはん、豆腐すまし汁、揚げ魚のトマトソース、はるさめサラダ、くだもの(なし)	さといも、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、たら、木綿豆腐、ハム、○生クリーム	なし、ホールトマト缶詰、○りんご、きゅうり、にんじん、○みかん缶、たまねぎ、なす、ピーマン、ねぎ、にんにく	◎牛乳、○プリンアラモード
15 木	ごはん、カレー、フルーツヨーグルト	じゃがいも、◎小麦粉、○砂糖、米粉、砂糖、米	◎牛乳、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、○豆乳、○卵、○バター	もも缶(黄桃)、たまねぎ、みかん缶、にんじん、○干しぶどう、しょうが、にんにく	◎牛乳、○レーズン蒸しパン	30 金	ごはん、みそ汁、豚とズッキーニのオイスターソース炒め、鶏とじゃがいものバター醤油、くだもの	じゃがいも、◎コーンフレーク、○油、油、砂糖、片栗粉、米	◎牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ペーコン、バター	くだもの、たまねぎ、ズッキーニ、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○マシュマロサクサクボール
16 金	愛情の日	◎砂糖、◎小麦粉	◎牛乳、○クリームチーズ、○卵、○バター	○レモン果汁	◎牛乳、○スフレチーズケーキ	31 土	ごはん、ハヤシライス、フルーツヨーグルト	じゃがいも、◎小麦粉、○砂糖、米粉、砂糖、油、米	◎牛乳、牛肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、○無塩バター	たまねぎ、みかん缶、にんじん	◎牛乳、○クッキー

夏バテに負けない体づくり

セミの声もいっぱいの本格的な夏の到来!!
夏は、暑いからと、冷たい飲み物やあっさりした麺類など偏った食事です。食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよいたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳等)、ビタミン(野菜や果物)、ミネラル(牛乳、海藻)など、バランスのとれた食事を心がけましょう。

疲労の予防と回復に必要な栄養素

夏バテには枝豆!

～ビタミンB1～
糖質からエネルギーがつけられる必要な栄養素

～ビタミンB2～
不足するとエネルギーをうまく供給することができず、乳酸などの疲労物質が蓄積されやすくなる。

～カルシウム～
筋肉を円滑に動かす働きや、精神的疲労・イライラを鎮める働きがある。

～鉄～
全身に酸素を運搬するはたらきを持っている。不足すると運動機能が低下し疲れやすくなる。

材料(200g分)
枝豆・・・200g
塩(もみこみ用)・・・大さじ1
水(茹で用)・・・1000ml
塩(茹で用)・・・大さじ1

枝豆をお家でおいしくゆでてみませんか。ひと手間かけることで程よく塩気が効いて、一段とおいしく仕上がりますよ。

作り方

準備: 枝豆は枝から外し、よく洗っておきます。

- 枝豆のさやの両端部分をキッチンバサミで切り落とします。
- 塩をふりかけ、よく揉みます。
- 鍋に水を入れて沸かし、ゆで用の塩、2を入れて火が通るまで3～5分ゆでます。
- お湯を切り、お皿に盛り付けて完成です。

～認定こども園・保育所 せらのふるさと給食～

子育て世代食育推進事業にて、世羅町の地場産物を積極的に使用して地産地消を推進し、食に関する興味や関心を高める働きに取り組みます。

今月のせら食材

枝豆 梨

- 炒り豆腐
- 枝豆
- 梨