

2024年 8月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名		おやつ	材 料 名		
					(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	木	ごはん 牛乳	焼肉丼 厚焼き玉子 ほうれん草と麩のみそ汁	☆ミニピザ風 ヤクルト	米・油・麩・餃子の皮・ マヨネーズ	キャベツ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・ほうれん草・ ニンニク	牛肉・卵・味噌・牛乳・ シーチキン・チーズ・ ヤクルト
2	金	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ かきたま汁	☆ハムクーヘン ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ハム クーヘン	生姜・ニンニク・キャベツ・ ひじき・ブロッコリー・玉葱・ 人参・コーン・青葱・ジュース	鶏肉・シーチキン・卵・牛乳
3	土	めん 牛乳	野菜たっぷりにゅうめん チキンナゲット りんご	☆マドレーヌ ジュース	そうめん・片栗粉・油・ マドレーヌ	玉葱・白菜・人参・しめじ・ 小松菜・リンゴ・ジュース	豚肉・卵・チキンナゲット・牛 乳
5	月	めん 牛乳	イタリアンスパゲティ チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー	☆いちごロール ジュース	スパゲティ・油・ゼリー・ロー ルケーキ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・パセリ・ ブロッコリー・ジュース	豚肉・チキンナゲット・牛乳
6	火	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 小松菜と麩のみそ汁	☆りんごゼリー ジュース	米・油・片栗粉・砂糖・ ごま油・白ごま・麩	切干大根・人参・インゲン・ 小松菜・りんごジュース・ リンゴ・ジュース	豆腐ハンバーグ・ さつま揚げ・味噌・牛乳・ ゼラチン
7	水	めん 牛乳	野菜たっぷりにゅうめん エビカツ フルーツポンチ	☆ゆかりとコーンのおにぎり 牛乳	そうめん・片栗粉・油・ ゼリー・米	玉葱・白菜・人参・しめじ・ ほうれん草・みかん缶・ゆかり・ コーン	豚肉・卵・エビカツ・牛乳
8	木	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 小松菜とえのきのごま和え わかめと豆腐のみそ汁	☆アイスクリーム ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ ごま油・マンナビスケット	小松菜・大根・えのき・人参・ わかめ・ジュース	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・ アイスクリーム
9	金	めん 牛乳	かきたまミニラーメン 飲茶 ハイン缶	☆オレンジケーキ ジュース	ラーメン・ごま油・油・ 小麦粉・砂糖・マーガリン	玉葱・ちんげん菜・人参・ 木くらげ・ハイン缶・ マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	豚肉・卵・海鮮シューマイ・餃 子(豚、鶏)・ 小肉まん(豚)・牛乳
10	土	ごはん 牛乳	チャーハン 春雨の中華スープ オレンジ	☆ゼリー ヤクルト	米・油・春雨・ゼリー	玉葱・しめじ・ ミックスベジタブル・人参・ オレンジ	豚肉・卵・牛乳・ヤクルト
17	土	ごはん 牛乳	ハンバーグのケチャップ煮 マカロニサラダ コーンスープ ゼリー	☆フルーチェ ジュース	米・砂糖・マカロニ・ マヨネーズ・ゼリー	ミックスベジタブル・玉葱・ コーン・パセリ・黄桃缶・ ジュース	ハンバーグ(豚、鶏)・ シーチキン・牛乳・ フルーチェ
19	月	ごはん 牛乳	煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ほうれん草と人参のコンソメスープ ゼリー	☆カスタードシュークリーム ジュース	スパゲティ・ゼリー・米・ シュークリーム	玉葱・トマト・キャベツ・人参・ コーン・ほうれん草・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・牛乳
20	火	めん 牛乳	オム焼きそば エビシューマイ 玉ねぎと小松菜の中華スープ	☆さつま芋のスティックフライ ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・ さつま芋	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・小松菜・ ジュース	豚肉・卵・エビシューマイ・牛 乳
21	水	ごはん 牛乳	とんかつ キャベツのサラダ わかめと豆腐のみそ汁	☆オレンジゼリー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・枝豆・ わかめ・オレンジジュース・ みかん缶・ジュース	豚肉・豆腐・味噌・牛乳・ ゼラチン
22	木	めん 牛乳	肉うどん 貝柱フライ&ブロッコリー ゼリー	☆しらすとわかめのおにぎり 牛乳	うどん・油・ゼリー・米	玉葱・ごぼう・人参・青葱・ ブロッコリー・炊き込みわかめ	牛肉・貝柱フライ・牛乳・ しらす
23	金	ごはん 牛乳	豚肉と野菜の甘辛炒め エビカツ 白菜と麩のみそ汁	☆ももケーキ ジュース	米・油・砂糖・麩・小麦粉・ マーガリン	キャベツ・大根・玉葱・ インゲン・黄ピーマン・しめじ・ 白菜・人参・青葱・ ももジュース・白桃缶・ジュース	豚肉・エビカツ・味噌・ 牛乳・卵
24	土	ごはん 牛乳	親子丼 真たくさんみそ汁 りんご	☆ゼリー ヤクルト	米・ゼリー	たまねぎ・青葱・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・リンゴ	鶏肉・卵・あげ・味噌・ 牛乳・ヤクルト
26	月	めん 牛乳	ミートソーススパゲティ チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー	☆青のりポテトフライ ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ ゼリー・じゃが芋	玉葱・赤ピーマン・黄ピーマン・ トマト・グリーンピース・ ブロッコリー・青のり・ジュース	豚肉・チキンナゲット・牛乳
27	火	パン 牛乳	鮭のフライタルタルソース コールスローサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆フルーチェ ジュース	ロールパン・小麦粉・ パン粉・油・ タルタルソース・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・人参・ コーン・ほうれん草・玉葱・ りんご缶・野菜ジュース	鮭・卵・牛乳・フルーチェ
28	水	ごはん 牛乳	中華丼 揚げ餃子 ゼリー	☆お好み焼き ジュース	米・ごま油・片栗粉・油・ ゼリー・お好み焼きミックス	白菜・チンゲン菜・玉葱・人参・ 白ネギ・木くらげ・キャベツ・ 青葱・ジュース	豚肉・いか・えび・ 餃子(豚、鶏)・牛乳・卵
29	木	ふりかけ ごはん 牛乳	ハーベキューホーク ポテトサラダ コーンスープ	☆手作りプリン ジュース	米・砂糖・油・じゃが芋・ マヨネーズ	生姜・玉葱・ ミックスベジタブル・コーン・ パセリ・ジュース	豚肉・牛乳・卵
30	金	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ ちんげん菜とさつま揚げのみそ汁	☆アイスクリーム ヤクルト	米・片栗粉・小麦粉・油・ マンナビスケット	生姜・ニンニク・キャベツ・ ひじき・ブロッコリー・玉葱・ 人参・コーン・ちんげん菜	鶏肉・シーチキン・あげ・ 味噌・牛乳・ アイスクリーム・ヤクルト
31	土	ごはん 牛乳	カレーライス チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー	☆ワッフル ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ゼリー・ワッ フル	玉葱・人参・ブロッコリー・ ジュース	豚肉・チキンナゲット・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024年

夏休み

# 給食だより

暑い夏がやってきました。皆さまいかがおすごでしょうか？

できることから生活リズムを整え、夏バテ予防をして暑い夏を元気に乗り越えましょう！！



8がつ31にちは **やさいのひ** です！！

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の日と呼ばれています。

苦手な野菜でも、1口だけ食べてみることで“嫌い”の克服になります。

野菜には、からだの調子をととのえる働きがある下記の栄養素が含まれています。

## ビタミン



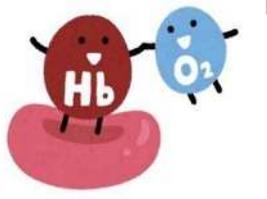
目の働きを良くしたり  
からだの調子を整えたり、  
肌を丈夫にします。



## しょくもつせんい

腸を掃除します。  
腸の働きを活発にし、  
便秘を防ぎます。

## てつぶん



鉄分の吸収を高め  
からだの発達や  
脳の働きを助けます。



## カルシウム

骨や歯をつくり、  
丈夫にします。

## カリウム

余分塩分を体外にだす  
働きがあり、高血圧予防  
になります。  
濃い味のスナック菓子  
などは食べ過ぎないよ  
うにしましょう。



## 旬の食材

## きゅうり



きゅうりの旬は6～8月です。

きゅうりの95%は水分となっていてからだを冷やす  
作用があるので、夏場の水分補給にぴったりです。

おいしいきゅうりの見分け方は濃い緑色でハリとツヤ  
があるもの、また表面のイボがピンととがっているものが新鮮です。

