

8月の給食だより

令和4年8月 めばえのにわ保育園

| 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(金) | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|------------------------------------|---------------------------------|
| ご飯・豚のカレーピカタ ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 カレー粉 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参 | ご飯・赤魚の煮付け・小松菜のおひたし すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ | しらすとわかめの混ぜご飯・豚の塩麹焼き ポテトサラダ・みそ汁(なす) ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 豚肉 玉ねぎ こねぎ ☆ じゃがいも 人参 きゅうり とうもろこし ツナ缶 ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 人参 | ご飯・高野から揚げ・ピーマンのじゃこ炒め かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ 青ピーマン 人参 しらす干し ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 しいたけ | ご飯・ぶりの煮つけ・切干し大根の煮物 ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ぶり しょうが ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳 | ご飯・焼肉風野菜炒め トマト・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ☆ しいたけ ☆ トマト ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 ネギ | | | |
| 8(月) | 9(火) | 10(水) | 11(木) | 12(金) | 13(土) | | | |
| 夏野菜カレー・コーンサラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 牛、豚ひき肉 かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 カレールウ 牛乳 ☆ とうもろこし キャベツ 人参 ☆ こまつな 玉ねぎ 人参 | ご飯・白身魚のフライ・オクラ納豆 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 米粉 パン粉 ☆ オクラ 人参 納豆 ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 油揚げ | ご飯・高野の含め煮 ブロッコリーとひじきの炒め物・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ 乾ひじき ほうれん草 人参 ☆ ぶたもも 大根 さといも 玉ねぎ 人参 こねぎ | 山の日 | ご飯・鮭のチーズ焼き・切干し大根のサラダ 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 チーズ ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳 きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳 | お盆希望保育メニュー | | | |
| 15(月) | 16(火) | 17(水) | 18(木) | 19(金) | 20(土) | | | |
| お盆希望保育メニュー | ご飯・鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草と卵の炒め物・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 鶏卵 人参 ほうれん草 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ | 鮭ごはん・ピーマンの塩昆布和え 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ ピーマン 人参 塩昆布 ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳 | 焼きそば・トマト・かきたま汁 ☆ 中華めん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ☆ トマト ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ 豆腐 | ご飯・さばの味噌煮・納豆サラダ すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ☆ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ | ご飯・肉じゃが・オクラ納豆・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも いんげん ☆ オクラ 納豆 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 | | | |
| りんごトレーズンのケーキ・牛乳 ☆ りんご トレーズン 米粉 豆乳 ☆ 牛乳 | どうもろこし・お菓子・牛乳 ☆ どうもろこし ☆ おかし ☆ 牛乳 | かき氷・牛乳 ☆ 氷シロップ パナナ ☆ 牛乳 | おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 牛乳 | 蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳 | お菓子・小魚・牛乳 ☆ おかし ☆ 小魚 ☆ 牛乳 | | | |
| 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) | | | |
| ご飯・厚揚げのそぼろ煮・葱入り卵焼き みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ 鶏卵 こねぎ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ | ご飯・さばの立田揚げ オクラのおかかあえ・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ オクラ 人参 かつお節 ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ | 親子丼ぶり・かぼちゃ煮・ミルクスープ ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳 | おにぎり・ハンバーグ・ポテト・ウインナー 五目野菜スープ・バナナ・チーズ ☆ 精白米 ☆ 牛ひき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 ☆ じゃがいも ☆ ウインナー ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ☆ バナナ ☆ チーズ | ご飯・白身魚のマヨ味噌焼 納豆のハリハリ和え・みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 人参 玉ねぎ さつまいも 青ねぎ | 焼きうどん・みそ汁(厚揚げ) ☆ うどん 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン のり ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな | | | |
| 29(月) | 30(火) | 31(水) | マヨコーン・牛乳 ☆ ポップコーン ☆ 牛乳 | フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ キウイフルーツ みかん | 餃子のピザ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 ピーマン コーン ツナ缶 チーズ | マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳 | 米粉クッキー・牛乳 ☆ 上新粉 きな粉 片栗粉 ☆ 牛乳 | 塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ☆ 牛乳 |
| 29(月) | 30(火) | 31(水) | サンドイッチ クリームシチュー・バナナ ☆ 食パン チーズ ハム いちごジャム ☆ 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー シチュールウ 牛乳 ☆ バナナ | ご飯・すずぎのカレー焼き・ひじき煮 みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ すずぎ カレー粉 ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん 大豆 ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ | ひじきごはん・厚揚げの生姜煮 五目きんぴら・豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 乾ひじき 人参 ☆ 厚揚げ しょうが こねぎ ☆ ごぼう 大根 人参 こねぎ ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参 | 小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆ 牛乳 | | |



いよいよ夏本番！
 暑さで食欲が落ちることもあるかと思いますが、こんな時こそ、夏バテ予防のためバランスの良い食事や夏野菜、スタミナの付くメニューなどを心がけ、子どもも大人も元気に過ごしましょう☆

給食におやつと夏らしいメニューを
 たくさん予定しています！
 子どもたちが大好きなリクエストメニューも
 取り入れています。お楽しみに☆

災害・非常時の給食について
 近年、地震や豪雨により大きな災害が発生しています。万が一のための備品や備蓄食の準備はされていますか？
 めばえのにわ保育園では、備蓄食として『水、離乳食、幼児食』を用意しています。非常時には、予定献立を変更し提供させていただきますのでご了承ください。

