

8月
給食だより

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
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 わかめ	ご飯・納豆・赤魚の煮付け 小松菜のおひたし・すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ あかうお ☆ 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 ねぎ	ご飯・豚の塩麴焼き・ポテトサラダ みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 玉ねぎ こねぎ ☆ じゃがいも 人参 きゅうり コーン ☆ ツナ缶 ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ 人参	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 ☆ じゃがいも 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 ビーマン 人参 ☆ だいずもやし コーン ☆ トマト ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ	
りんごとレーズンのケーキ・牛乳 ☆ りんご レーズン ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	胡麻クッキー・牛乳 ☆ こま ホットケーキ粉 きな粉 バター 牛乳 ☆ 牛乳	フルーツホイップゼリー・牛乳 ☆ みかん缶 生クリーム ゼラチン ☆ 牛乳		
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
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 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ 豚肉 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ	鮭ごはん・五目きんぴら 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 鮭 ごま ☆ ごぼう 大根 人参 系こんにやく ねぎ ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・葱入り卵焼き みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 油揚げ	キヌアご飯・白身魚のフライ・オクラ納豆 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 キヌア ☆ メルルーサ 薄力粉 パン粉 ☆ オクラ 人参 納豆 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ		カレーライス・バナナ・ヨーグルト ☆ 精白米 牛、豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ☆ カレールー ☆ バナナ ☆ ヨーグルト
チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ おかし ☆牛乳	かき氷・牛乳 ☆ 氷シロップ バナナ ☆ 牛乳	おにぎり(切干大根)・牛乳 ☆ 精白米 切干しだいこん 人参 油揚げ ☆ 牛乳	どうもろこし・お菓子・牛乳 ☆ スイートコーン ☆ お菓子 ☆牛乳	お菓子・小魚・牛乳 ☆ お菓子 ☆ 小魚 ☆牛乳	
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯・肉じゃが・バナナ・ヨーグルト ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも いんげん ☆ バナナ ☆ ヨーグルト	ご飯・カレイの煮つけ・大根きんぴら みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 大根 人参 しいりごま ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ	夏野菜カレー・コーンサラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 鶏もも肉 かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 ☆ カレールー 牛乳 アマランサス ☆ コーン キャベツ 人参 ☆ こまつな 玉ねぎ 人参	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 ねぎ	ご飯・高野のから揚げ・ピーマンのじゃこ炒め かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ビーマン 人参 しらす干し キャベツ ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	焼きうどん・こふさいも・みそ汁(厚揚げ) ☆ うどん 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン のり ☆ じゃがいも ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな
お菓子・牛乳 ☆ おかし ☆ 牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	小魚・バナナ・牛乳 ☆ 小魚 ☆ バナナ ☆牛乳	蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	スイカ入りフルーツポンチ・牛乳 ☆ すいか バナナ みかん ☆ 牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 牛乳
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
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	ご飯・すずきのカレー焼き・ひじき煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ すずき カレー粉 ☆ 乾ひじき 油揚げ 人参 いんげん 大豆 ☆ こまつな 人参 玉ねぎ	おにぎり・鶏肉のから揚げ・焼ポテト ブロッコリー・五目野菜スープ・バナナ ☆ 精白米 ☆バナナ ☆ 鶏もも肉 ☆ じゃがいも ☆ ブロッコリー ☆ 人参 キャベツ 玉ねぎ	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 ねぎ	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 ビーマン ☆ トマト ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 豆腐	ご飯・肉じゃが・オクラ納豆 すまし汁(キャベツ・あげ) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ☆ オクラ 納豆 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ
餃子のピザ・牛乳 ☆ きょうざの皮 ビーマン コーン ツナ缶 チーズ	豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳 ☆ 豆腐 かぼちゃ ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	ポップコーン・牛乳 ☆ ポップコーン ☆ 牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 牛乳	お菓子・小魚・牛乳 ☆ お菓子 ☆ 小魚 ☆牛乳
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
ご飯・豚のカレーピカタ ブロッコリーとコーンのサラダ・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 鶏卵 カレー粉 ☆ ブロッコリー コーン 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ	ご飯・さばの立田揚げ・みそ汁(なす) オクラとにんじんのおかかあえ ☆ 精白米 ☆ さば ☆ オクラ 人参 かつお節 キャベツ ☆ なす 玉ねぎ 人参 油揚げ	ツナマヨサンド・夏野菜のチーズ焼き クリームシチュー ☆ 精白米 ☆ 食パン ツナ缶 ☆ チーズ かぼちゃ ビーマン 玉ねぎ ☆ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ	ひじきごはん・厚揚げの生姜煮 切り干し大根のサラダ ☆ 精白米 乾ひじき 人参 ☆ 厚揚げ しょうが ねぎ ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参 ごま		
焼ポテト・牛乳 ☆ じゃがいも あおのり ☆ 牛乳	フルーツヨーグルト ☆ ヨーグルト バナナ キウイフルーツ みかん缶	きな粉おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 きな粉 ☆ 牛乳	マヨコーントースト・牛乳 ☆ 食パン コーン ツナ缶 ☆ 牛乳		



いよいよ夏本番！夏バテ予防のため、
バランスのよい食事や、身体を冷やしてくれる
夏野菜、また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★

給食やおやつに、夏らしいお楽しみメニューを
たくさん予定しています★
旬の野菜に果物も盛りだくさんです。
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各地で
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。

