



# 令和2年8月 給食献立表



牧田みのり保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	牛丼 おかかかえ みそ汁 (豆腐)	牛乳 クラッカー オレンジ	牛もも・かつお節・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・スナックラッカラー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・オレンジ
3	月	納豆丼 ツナとじゃがいもカレー煮 みそ汁 (きゃべつ・油揚げ) バナナ	牛乳 ココアケーキ	納豆・しらす干し・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	いりごま・じゃがいも・ホットケーキミックス	青ピーマン・オクラ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・青ねぎ・バナナ
4	火	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれんそうの酢の物 わかめスープ	牛乳 きなこ団子	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・片栗粉・白玉粉	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・えのきたけ・塩わかめ・たまねぎ
5	水	ご飯 さばの煮つけ きゅうりの中華和え かきたま汁 ゆかりふりかけ	牛乳 すいか	さば・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉	しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ・たまねぎ・青ねぎ・すいか
6	木	鮭と大葉のご飯 ちくさやき ブロッコリーのゴマ和え みそ汁 (豆腐)	牛乳 梅ケーキ	焼きさけ・鶏卵・鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	いりごま・ホットケーキミックス	しその葉・さやいんげん・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ひじき・ブロッコリー・りよくとうもろやし・ゆでぶなしめじ・うめ調味漬
7	金	ご飯 魚のカレー焼き さつま芋のきんぴら みそ汁 (なす・油揚げ)	お茶 フルーツヨーグルト	ホキ・油揚げ・ブレンジャー・グルト	精白米・片栗粉・さつまいも・生いも板こんにゃく	にんじん・なす・青ねぎ・たまねぎ・みかん缶詰・パインアップル缶詰・バナナ・りんご
8	土	ご飯 豚のしょうが煮 ゆかりの和えもの みそ汁 (小松菜・しめじ)	牛乳 みかんケーキ	ぶたもも・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・りよくとうもろやし・こまつな・ぶなしめじ・みかんジュース・みかん缶詰
11	火	ご飯 鶏肉の照焼き 大豆の五目煮 みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 するめ りんご	鶏もも・蒸し大豆・油揚げ・普通牛乳・焼きするめいか	精白米・生いも板こんにゃく	にんじん・だいこん・たまねぎ・青ねぎ・りんご
12	水	ご飯 オムレツ風(ほうれん草・ベーコン) 洋風肉じゃが すまし汁 (切干大根) オレンジ	牛乳 カルビスゼリー	鶏卵・ベーコン・ウィンナーソーセージ・普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・じゃがいも	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・切干しいたけ・青ねぎ・オレンジ・粉寒天
13	木	ビーフカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 ポップコーン	牛かた(脂身)・普通牛乳	じゃがいも・精白米・ポップコーン・なたね油	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・ぶなしめじ・福神漬・バナナ
14	金	三色丼 さつま揚げとじゃがいもの煮物 すまし汁 (えのき・わかめ)	牛乳 オレンジゼリー	鶏ひき肉・さつま揚げ・普通牛乳	精白米・じゃがいも	冷凍コーン・さやいんげん・焼きのり・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・塩わかめ・たまねぎ・オレンジ
15	土	焼きそば ツナとじゃがいもの和え物 わかめスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたかたロース・削り節・まぐろ油漬缶詰・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・じゃがいも・精白米	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろやし・キャベツ・青ピーマン・塩わかめ
17	月	ご飯 みぞれチキン ひじき煮 カレースープ	牛乳 ミルクパバロア	鶏もも・焼き竹輪・蒸し大豆・普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・じゃがいも・片栗粉	だいこん・ひじき・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・粉寒天・オレンジジュース
18	火	ご飯 魚のパン粉焼き ひき肉と豆のトマト煮込み コンソメスープ	牛乳 とうもろこし	まがれい・蒸し大豆・牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・パン粉・じゃがいも・とうもろこし	にんじん・たまねぎ・トマトホール缶詰・えのきたけ・キャベツ・さやいんげん

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19	水	ビビンバ じゃこピーマン みそ汁 (じゃがいも)	牛乳 みつめ	ぶたかた・しらす干し・普通牛乳	精白米	ゆでぜんまい・にんじん・ほうれんそう・青ピーマン・たまねぎ・粉寒天・パインアップル缶詰・みかん
20	木	冷やし中華 わかめごはん ホキの磯天ぷら オレンジ	牛乳 じゃがいものおやき	ロースハム・ホキ・普通牛乳・プロセスチーズ	中華めん・いりごま・精白米・薄力粉・じゃがいも	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン缶詰粒・カットわかめ・あおさ・オレンジ
21	金	ご飯 夏野菜と大豆のかきあげ 切干し大根の煮物 みそ汁 (小松菜)	牛乳 さつまいもクッキー	蒸し大豆・さつま揚げ・油揚げ・普通牛乳	精白米・さつまいも・薄力粉・有塩バター	かぼちゃ・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・切干しいたけ・さやいんげん・こまつな
22	土	ご飯 豚肉となすの味噌炒め おかかかえ わかめスープ	牛乳 お昼スナック	豚肉となすの味噌炒め・普通牛乳	精白米・車ふ	なす・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・ぶなしめじ・塩わかめ
24	月	ハンバーグ かぼちゃ煮 みそ汁 (きゃべつ・油揚げ) バナナ	牛乳 枝豆	牛ひき肉・ぶたひき肉・油揚げ・普通牛乳	精白米	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・かぼちゃ・キャベツ・バナナ・えだまめ
25	火	ご飯 鯖のみそ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁 (切干大根) 健康ふりかけ	牛乳 大学いも	さば・ロースハム・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・いりごま・さつまいも・ごま	ブロッコリー・にんじん・りよくとうもろやし・切干しいたけ・たまねぎ・あおのり
26	水	ご飯 ぎせいとうふ ナムル みそ汁(大根・油揚げ)	ヤクルト フライドポテト	木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ・乳酸菌飲料	精白米・しらたき・いりごま・ごま油・フライドポテト	にんじん・グリーンピース・生しいたけ・キャベツ・ほうれんそう・えのきたけ・だいこん・青ねぎ・たまねぎ
27	木	夏野菜カレー マカロニサラダ 福神漬 ゆで卵	牛乳 ピザトースト	牛かたロース・ロースハム・鶏卵・普通牛乳・まぐろ水煮缶詰・プロセスチーズ	マカロニ・スパゲティ・食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・なす・トマト・青ピーマン・キャベツ・コーン缶詰粒・きゅうり・福神漬・トマトケチャップ
28	金	ご飯 鮭の大葉みそ焼き キャベツのごまマヨ和え もやしスープ	牛乳 チーズ ぶどう	さけ・甘みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・いりごま	しその葉・キャベツ・にんじん・ぶなしめじ・りよくとうもろやし・さやいんげん・ぶどう
29	土	ご飯 肉じゃが フカメとツナの酢の物 みそ汁 (豆腐)	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリージャム)	牛かた(赤肉)・まぐろ水煮缶詰・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・食パン	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・塩わかめ・キャベツ・青ねぎ・ブルーベリージャム
31	月	ご飯 鶏肉の磯天ぷら 高野の卵とじ みそ汁 (じゃがいも)	牛乳 カレースナック りんご	鶏もも・凍り豆腐・鶏卵・油揚げ・普通牛乳	精白米・天ぷら粉・車ふ・なたね油	あおさ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご

### スタミナ不足・夏バテに注意！！

体がしんどい、集中できない・・・スタミナが切れると出てくるこれらの症状は、エネルギーとなる栄養素の不足が原因。夏は特に起こりやすくなるので気をつけましょう。

### 体では何が起きている？

夏場、食欲がなくて冷たい種類ばかり食べていると、糖質の割合が多くなります。その際、ビタミンB<sub>6</sub>が取れていないと、糖質をエネルギーに変えることができずに、夏バテを起こしてしまいます。

### ★対策★

- ・ビタミンB<sub>6</sub>不足に注意しましょう！
- ・ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む食品 ⇒ 豚肉、ロースハム・ベーコン、木綿豆腐、煎り胡麻、グリーンピース (圧倒的に多いのは豚肉！) 園でもこれらの食品を取り入れています！

※13日、14日、15日は希望保育です！！

