

8月 給食献立予定表

令和4年8月1日
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
1	月	ごはん 筑前煮 伴三条 味付のり	牛乳 スキムミルク 卵	かしわ ハム 味付のり	人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干椎茸 春雨 きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
2	火	コッペパン 鮭のマリネ かぼちゃサラダ オニオンスープ	牛乳	鮭 ハム	人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ じゃがいも きゅうり りんご	コッペパン	★杏仁豆腐
3	水	夏野菜ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ なす トマト さやいんげん キャベツ レタス きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
4	木	カレーピラフ ハムカツ マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 卵	かしわ ハム わかめ	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご	米・麦 マカロニ	スイカ 菓子
5	金	ごはん 煮魚 磯辺和え 黒豆煮 なすのみそ汁	牛乳	サワラ のり 黒豆 油あげ	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ なす 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
8	月	コッペパン ポークビーンズ サラダスパ	牛乳	豚肉 大豆 シーチキン	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり トマト	コッペパン スパゲティ	アイスクリーム
9	火	ロールパン 冷やしうどん ごぼうサラダ	牛乳	豚肉 ハム	きゅうり 葱 ごぼう 人参	ロールパン うどん	★ゆでとうもろこし
10	水	0~2歳児のみ給食 おにぎり 具だくさんみそ汁	牛乳	豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ じゃがいも	米・麦	スキムミルク 菓子
12	金	〔3~5歳児は お弁当です〕 コッペパン クリームシチュー	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ キャベツ	コッペパン	オレンジジュース 菓子
17	水	ごはん 鮭のみそ焼き わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 わかめ ちくわ 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
18	木	ごはん 冷しゃぶ ゆかり和え 人参ときのこのすまし汁	牛乳	豚肉	レタス キャベツ もやし 人参 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	★カルピスゼリー 菓子
19	金	ごはん ささみのレモン煮 ひじきサラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ひじき するめ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
22	月	三色丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 卵	牛ミンチ しらす干し ちくわ 豆腐 わかめ	きゅうり キャベツ 人参	米・麦	ソファール 菓子
23	火	ごはん 魚のみそ煮 ごま和え なすのみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ なす 葱	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
24	水	コッペパン 変わりローストチキン ミックスサラダ キャベツスープ	牛乳	かしわ ハム	玉ねぎ きゅうり りんご 人参 キャベツ	コッペパン スパゲティ	★おにぎり
25	木	ごはん 鮭の生姜焼き 昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
26	金	★おたのしみランチ ちらし寿司 ささみフライ 春雨サラダ 人参スープ 0~2歳児:フルーツ 3~5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	色板 油あげ ささみ ハム	人参 干椎茸 春雨 きゅうり りんご 玉ねぎ	米・麦	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
29	月	ごはん 魚の風味揚げ 酢の物 わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ 浜しぐれ ちくわ わかめ 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
30	火	夏野菜カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	合びきミンチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
31	水	ロールパン 冷やし中華 シーチキンサラダ	牛乳 卵	焼豚 シーチキン 浜しぐれ	もやし きゅうり キャベツ 人参	ロールパン 中華麺	★アイスパイン 菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

おいしい野菜をいただきます



こども園の畑でできた夏野菜を、子どもたちが収穫して届けてくれます。特に今年は豊作なようで、立派なきゅうりやピーマン、ズッキーニが毎日のように給食室に届きます。サラダやカレー、スープに入れてみんなでおいしくいただいています☆

引き続き・・・

早寝
早起き

バランスの
とれた食事

十分な
睡眠

こまめな
水分補給

適度な
運動

を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう！！

サラダスパ 材料(4人分)

スパゲティ	200g	☆A	酢	大さじ3
トマト	1個		砂糖	大さじ1/2
きゅうり	1本		しょうゆ	大さじ1
なす	1個		サラダ油	大さじ2
ツナ缶	小1缶		白すりごま	適量

〈作り方〉

- ① スパゲティは短く折ってゆでておく。
 - ② トマトは角切り、きゅうりは千切りにする。
 - ③ なすは小さく切って油でさっと炒めておく。
 - ④ ☆Aを合わせてドレッシングを作る。
 - ⑤ 油を切ったツナとその他の材料を④のドレッシングで和える。
- ※ 冷たくしていただくとおいしいです☆

