

8月 給食献立予定表

令和5年度
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	火	ごはん 魚のみそ煮 かつお和え 人参ときのこのすまし汁	牛乳	サワラ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき茸 エリンギ	米・麦	★アイスパイン 菓子	
2	水	コッペパン ハンバーグ 春雨の中華サラダ キャベツスープ	牛乳 卵	牛豚ミンチ ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ 春雨 トマト きゅうり	コッペパン	アイスクリーム	
3	木	おにぎり 魚の風味揚げ なすとかぼちゃの具だくさんみそ汁	牛乳 卵	サワラ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ キャベツ 葱	米・麦	スイカ 菓子	
4	金	三色丼 じゃこの酢の物 豆腐のみそ汁	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ しらす干し ちくわ 豆腐 わかめ 油あげ	きゅうり キャベツ 人参 葱	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子	
7	月	ごはん 鮭の西京焼き 昆布和え なすのみそ汁	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 なす 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
8	火	夏野菜ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ なす トマト しめじ さやいんげん キャベツ レタス きゅうり	米・麦	★フルーツポンチ	
9	水	ロールパン 冷やしうどん ひじきサラダ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ひじき するめ	きゅうり 葱 キャベツ 人参	ロールパン うどん	ミルクココア 菓子	
10	木	0~2歳児のみ (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 キャベツ じゃがいも しめじ	コッペパン	オレンジジュース 菓子
17	木	コッペパン ささみのレモン煮 ミックスサラダ わかめスープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ハム わかめ	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	コッペパン スパゲティ	スキムミルク 菓子	
18	金	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳	牛肉 しらす干し 納豆	人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	★カルピスゼリー 菓子	
21	月	コッペパン 白身フライ ポテトサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	ホキ ハム わかめ	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	コッペパン	★ゆでとうもろこし	
22	火	夏野菜カレー トマトときゅうりのサラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛豚ミンチ しらす干し 浜しぐれ	人参 玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ キャベツ きゅうり レタス トマト	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子	
23	水	ごはん 鮭の生姜焼き わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 わかめ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク ★ぶどうジャムサンド	
24	木	ごはん 冷しゃぶ 磯辺和え 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 のり 豆腐 わかめ	レタス キャベツ 人参 もやし ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子	
25	金	おたのしみランチ じゃがカルごはん ささみフライ シェルサラダ 人参スープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 プロセスチーズ	しらす干し ささみ ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ レタス	米・麦 シェルマカロニ	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子	
28	月	ごはん 筑前煮 伴三糸 味付のり	牛乳 卵	かしわ ハム 味付のり	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 干椎茸 春雨 きゅうり	米・麦	スイカ 菓子	
29	火	ごはん 魚の南蛮漬け ゆかり和え 黒豆煮 じゃがいものみそ汁	牛乳	サワラ 黒豆 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし じゃがいも 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子	
30	水	カレーピラフ ハムカツ かぼちゃサラダ オニオンスープ	牛乳 卵	ウインナー ハム	人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ じゃがいも きゅうり りんご	米・麦	スキムミルク メロンパン	
31	木	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	きゅうり プチトマト もやし キャベツ 人参	ロールパン 中華麺	★おにぎり	

※ 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。

いよいよ夏本番です。

この季節は暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲減退しやすい時期です。水分補給にも十分注意し、元気に過ごしましょう。

夏バテしないポイント

こまめな
水分補給

早寝
早起き

バランスの
とれた食事

適度な
運動

十分な
睡眠

水分補給・なにを飲むとよい？

普段の水分補給は、お茶やお水がオススメです。また夏野菜など、水分がたくさん含まれている食材からの摂取もいいですね。身体には水分だけでなく塩分も必要なので、食事もしっかり摂りましょう。スポーツドリンクやジュースには糖分がたっぷり含まれています。飲みすぎには注意しましょう。

保護者様から、和風サラダのレシピをリクエストいただきました。園では、カレーライスやハヤシライスと一緒によく提供しています。



和風サラダ (作りやすい分量)

キャベツ	150g	☆	白すりごま	15g
レタス	150g		薄口しょうゆ	大さじ0.8
トマト	150g		酢	大さじ0.8
きゅうり	120g		サラダ油	大さじ2/3
ちくわ	40g			
しらす干し	35g			

〈作り方〉

- ① 材料を切ってしっかり水気を切る。
 - キャベツ…千切り
 - レタス……1.5cm角
 - トマト……サイコロ状
 - きゅうり…5mm位の千切り
 - ちくわ……斜め薄切り
- ② しらす干しはざるに広げてさっと熱湯をかけ、冷ましておく。
- ③ ☆をよく混ぜ、材料と合わせて出来上がり。

