

# 8月 給食献立予定表

令和6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	木	コッペパン 魚の南蛮漬け 春雨サラダ キャベツスープ	牛乳	さわら ハム	人参 玉ねぎ ピーマン 春雨 きゅうり りんご キャベツ	コッペパン	すいか 菓子
2	金	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 しめじ なす トマト さやいんげん キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	アイスクリーム
5	月	おにぎり 魚の磯辺揚げ なすとかぼちゃの具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	卵 さわら 豚肉 青のり	人参 玉ねぎ キャベツ なす かぼちゃ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
6	火	ロールパン 冷やしうどん ごぼうサラダ	牛乳 スキムミルク	卵 豚肉 ハム	きゅうり 葱 ごぼう 人参	ロールパン うどん	スキムミルク 菓子
7	水	ごはん 鮭のみそ焼き かつお和え 豆腐のすまし汁	牛乳	鮭 豆腐 わかめ	キャベツ ほうれん草 人参 もやし	米・麦	★アップルゼリー 菓子
8	木	コッペパン 鶏肉のケチャップ焼き 春雨の中華サラダ 人参スープ	牛乳	鶏肉 ハム	玉ねぎ 春雨 きゅうり トマト 人参	コッペパン	コアヨーグルト 菓子
9	金	ごはん 筑前煮 伴三条 味付のり	牛乳 スキムミルク	卵 鶏肉 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	ミルクココア 菓子
13	火	〔3～5歳児は お弁当です〕 0～2歳児: コッペパン クリームシチュー	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ しめじ じゃがいも キャベツ	コッペパン	ヤクルト 菓子
19	月	ごはん 魚のみそ煮 昆布和え かきたま汁	牛乳 スキムミルク	卵 さわら 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
20	火	夏野菜カレー 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛豚ミンチ 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 トマト きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
21	水	ロールパン 冷やし中華 ツナサラダ	牛乳	卵 焼き豚 ツナ カニかまぼこ	きゅうり もやし プチトマト キャベツ 人参	ロールパン 中華麺	★おにぎり
22	木	ごはん 魚の夏野菜あんかけ きゅうりと人参のごま和え なすのみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら わかめ	ピーマン トマト 玉ねぎ きゅうり 人参 なす キャベツ	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
23	金	ごはん 肉じゃが ゆかり和え 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 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	米・麦	スキムミルク 菓子
26	月	コッペパン タンドリーチキン ひじきサラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク	鶏肉 ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草	コッペパン	ミルクココア 菓子
27	火	ごはん 冷しゃぶ いそべ和え 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 のり	レタス キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	スキムミルク 菓子
28	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 鶏肉 ウィナー ハム	玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ じゃがいも きゅうり りんご	米・麦	梨 菓子
29	木	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 ちくわ わかめ 油あげ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
30	金	★おたのしみランチ ごはん ささみのレモン煮 マカロニサラダ わかめスープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳	鶏ささみ ハム わかめ	きゅうり りんご レタス 人参 玉ねぎ	米・麦 マカロニ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 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。

レモンが効いて甘酸っぱくさっぱりと、暑い夏でも食べやすいメニューです。30日のおたのしみランチで提供します。

## 夏本番です！～夏バテ予防に心がけること～



早寝早起き・十分な睡眠  
バランスの取れた食事・水分を十分に  
冷たいものを摂りすぎない



夏の暑さに負けない丈夫な体を作る栄養として・・・

### たんぱく質

良質なたんぱく質の補給には肉・魚・卵・大豆製品などを。  
夏場に不足しがちなビタミンB1を含む豚肉や大豆製品が  
おすすめです。

### ビタミン・ミネラル

ビタミン補給には野菜や果物など、ミネラル補給には牛乳  
や海藻などを。汗と一緒に出ていってしまうのでたっぷり  
摂りましょう。

食欲が落ちている時は、香辛料やお酢・レモンなどの酸味を  
利用して食べやすい味を探してみるのもいいですね。



### ささみのレモン煮

鶏ささみ	5本
塩	少々
片栗粉	適量
揚げ油	
☆ しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1.5強
酢	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1

#### 〈作り方〉

- 鍋に☆を入れて煮立たせ、レモン汁を加えてタレを  
作っておく。
- ささみは斜めに半分に切って軽く塩をふり、片栗粉  
をまぶして180℃の油で3分程揚げる。
- 揚げたささみを①のタレにくぐらせて出来上がり。