

8月 給食献立予定表

令和3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)		
2	月	タントリーチキン マカロニサラダ キャベツスープ	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	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 マカロニ	スキムミルク 菓子	
3	火	煮魚 いんげんのごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳	さわら 豆腐 油あげ わかめ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 葱	米・麦	★アイスパン 菓子	
4	水	冷やしうどん ひじきサラダ	牛乳 卵 スキムミルク	豚肉 ひじき すりめ	きゅうり 葱 キャベツ 人参	うどん ロールパン	ミルクココア 菓子	
5	木	カレーピラフ ハムカツ かぼちゃサラダ 人参スープ	牛乳 卵	かしわ 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	アイスクリーム	
6	金	鮭の西京焼き わかめの酢の物 かき玉汁	牛乳 卵 スキムミルク	鮭 わかめ ちくわ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク ★ぶどうジャムサンド	
10	火	0~2歳児のみ給食 3~5歳児はお弁当です	おにぎり 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
11	水		クリームシチュー	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ しめじ	コッペパン	カルピスジュース 菓子
12	木		豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも	米・麦	スキムミルク 菓子
13	金		カレーライス	牛乳	牛肉	人参 玉ねぎ じゃがいも	米・麦	ヤクルト 菓子
17	火	魚の風味揚げ 昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 卵	さわら 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	スイカ 菓子	
18	水	夏野菜のハヤシライス 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 なす トマト さやいんげん しめじ キャベツ レタス きゅうり	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子	
19	木	鮭の生姜焼き 酢の物 なすのみそ汁	牛乳	鮭 ちくわ 浜しぐれ 油あげ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ なす 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
20	金	ささみのレモン煮 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク	ささみ ハム	春雨 きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コッペパン	★アップルゼリー 菓子	
23	月	冷しゃぶ 変わりひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 しらす干し 油あげ	レタス キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
24	火	魚のみそ煮 かつお和え 黒豆煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳	さわら 黒豆	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	★黒豆ジュース 菓子	
25	水	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 じゃがいも きゅうり トマト	コッペパン スパゲッティ	★おにぎり	
26	木	おたのしみランチ 焼きそばパン 白身フライ シーチキンサラダ 人参スープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ	牛乳 卵	豚肉 ホキ シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 竹の子 きゅうり レタス	ロールパン コッペパン 中華麺	未満児 ロールケーキ 以上児 フルーツ 菓子	
27	金	松風焼き じゃこの酢の物 わかめのみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	鶏ミンチ しらす干し わかめ 油あげ	玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 きゅうり	米・麦	スキムミルク 中華麺	
30	月	夏野菜カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳	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	ソファール 菓子	
31	火	冷やし中華 ごぼうサラダ	牛乳 卵 スキムミルク	焼き豚 ハム	きゅうり もやし ミトマト ごぼう 人参	中華麺 ロールパン	ミルクココア 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。

夏本番です。



夏バテ防止には・・・
「早寝早起き・十分な睡眠」
「バランスの取れた食事・水分も十分に」
「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>

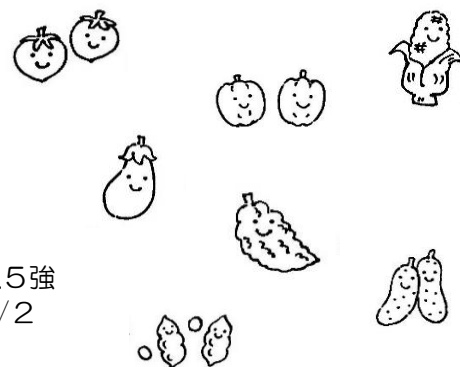
良質なたんぱく質補給にお肉・お魚・卵・大豆製品などを。
夏場に不足しがちなビタミンB1を含む豚肉や大豆製品が
おすすめです。

<ビタミン・ミネラル>

ビタミン補給に野菜や果物など、ミネラル補給に牛乳や海藻などを。
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には、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さがしてみよう。

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>

- ①鍋に☆を入れて煮立たせ、レモン汁を加えてたれを作っておく。
- ②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。
- ③①のたれに揚げたささみをくぐらせて出来上がり。

※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。20日の給食で提供します。