



令和 05 年 8 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エネルギー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (火)	手作りハンバーグ コーンサラダ ヨーグルト みそ汁 (小松菜・厚揚げ・ねぎ)	クラッカー ジョア	612		おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト こまつなのみそ汁
2 (水)	さわらのあけぼの焼き スパゲティソテー スイカ みそ汁 (とうふ・なめこ)	お麩ラスク 牛乳	603 ※		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 すいか とうふのみそ汁
3 (木)	ハヤシライス レタスサラダ ヨーグルト風ムース 麦茶	パインクレープ やさしいジュース	617		おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
4 (金)	レモンチキンステーキ 切干大根としらすのサラダ フルーツゼリー みそ汁 (玉ねぎ・板かまぼこ・しめじ)	野菜千切ミ 牛乳	606		おかゆ とり肉と大根の煮物 くだもの たまねぎのみそ汁
5 (土)	たらの西京焼き 野菜炒め お楽しみゼリー みそ汁 (大根・わかめ・油揚げ)	せんべい やさしいジュース	615		おかゆ たらとキャベツの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
7 (月)	つくね焼き みそささげ フルーチェ みそ汁 (厚揚げ・玉ねぎ)	蒸しパン 牛乳	622		おかゆ ささみとにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
8 (火)	チーズ納豆 チキンナゲット ヨーグルト ギョウザスープ	トマトまるかじり	615		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト ちんげんさいのスープ
9 (水)	さけの竜田揚げ もやしとカニカマの酢の物 スイカ みそ汁 (ほうれんそう・きざみこうや)	クロワッサン 牛乳	632		おかゆ さけともやしの煮物 すいか ほうれん草のみそ汁
10 (木)	豚肉とたけのこの炒め物 ひじきのサラダ お楽しみデザート みそ汁 (玉ねぎ・もやし・丸天)	ガリガリ君ソーダ	586		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
12 (土)	冷やしうどん エビフライ フルーツゼリー ふりかけ	せんべい オレンジジュース	614		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
14 (月)	コーンクリームシチュー ハムサラダ フルーツゼリー 麦茶	パイ菓子 牛乳	621		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
15 (火)	さば香味焼き 炒めビーフン スイカ みそ汁 (とうふ・わかめ・ねぎ) ふりかけ	せんべい ジョア	631		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 すいか とうふのみそ汁
16 (水)	冷やし中華 肉シュウマイ フリン 麦茶 ふりかけ	ビスケット やさしいジュース	617		おかゆ ささみとやさいの煮物 ヨーグルト 麦茶
17 (木)	鶏肉のトマト煮 フロッコリーのゴママヨ ヨーグルト みそ汁 (なす・えのき・油揚げ)	コーンフレーク 牛乳	624		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 くだもの なすのみそ汁
18 (金)	ほっけのムニエル ほうれん草とベーコンのソテー マスカットゼリー みそ汁 (玉ねぎ・ふ) ふりかけ	バナナ 牛乳	605		おかゆ ひらめとほうれん草の煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
19 (土)	豚丼の具 トマトの青じそドレッシング フルーツゼリー みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	ブルーベリータルト りんごジュース	611		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
21 (月)	なす麻婆豆腐 きゅうりの中華和え アセロラゼリー 中華スープ (玉ねぎ・コーン)	せんべい 牛乳	619		おかゆ マーボー豆腐風煮 くだもの たまねぎスープ
22 (火)	焼き魚 (さんま) キャベツのごま酢和え 鮭フレーク お楽しみデザート みそ汁 (千層菜・ウインナー)	ふかし芋 牛乳	605		おかゆ ひらめとキャベツの煮物 ヨーグルト ちんげんさいのみそ汁
23 (水)	ごまささみカツ トマトサラダ メロン みそ汁 (里芋・にんじん・刻みこうや)	肉まん 牛乳	614		おかゆ ささみとトマトの煮込み メロン さといものみそ汁
24 (木)	若鶏三色巻 じゃこサラダ ヨーグルト 夏野菜豚汁	手作りフルーツゼリー	627 ※		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
25 (金)	ポークカレー 福神漬け シーチキンサラダ 麦茶 ★みかんゼリー★	せんべい やさしいジュース	625 お誕生会		おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
26 (土)	赤魚の煮付け バンバンジー風サラダ フルーツゼリー みそ汁 (小松菜・丸天・じゃがいも)	いちごスティックケーキ やさしいジュース	598		おかゆ ひらめとにんじんのやわらか煮 ヨーグルト こまつなのみそ汁
28 (月)	鶏肉の照り焼き ペンネのカレーサラダ 2色フルーツ缶 みそ汁 (大根・玉ねぎ・板かまぼこ)	かぼちゃマフィン 牛乳	602		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 くだもの だいごのみそ汁
29 (火)	白身魚フライ コールスローサラダ バナナ みそ汁 (もやし・わかめ・油あげ)	せんべい ぶどうジュース	615		おかゆ ひらめとキャベツの煮物 バナナ もやしのみそ汁
30 (水)	肉じゃが おくらのなめだけ和え ヨーグルト みそ汁 (とうふ・あおさ・ねぎ)	たいやき 牛乳	622		おかゆ 肉じゃが風煮 ヨーグルト とうふのみそ汁
31 (木)	冷やしとうもろこし しらす納豆 鉄分チーズ フルーツゼリー	ポテトチップス 麦茶	617 ※		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト 麦茶

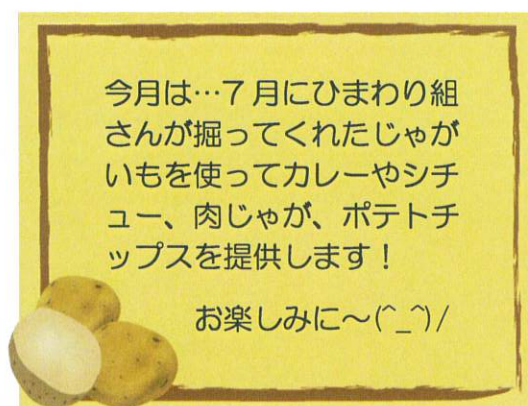
※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。※は、手づくりおやつの日です。



今月はちゅうりっぷ組さんのリクエスト給食です！

ハンバーグ・チーズ納豆・冷やし
そうめん・カレーライス・プロセ
スチーズ・鮭フレークをリクエ
ストしてくれました！

楽しみに待っていてくださいね♪



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。

