



# 8月給食献立表



令和4年8月  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	月	牛乳 星たべよ	筑前煮・きゅうりの酢の物・ミートボール・オレンジ	牛乳 アイスクリーム
2	火	牛乳 ルヴァン	ハムカツ・マカロニサラダ・ブロッコリーの塩ゆで・なすのみそ汁	牛乳 大豆クッキー
3	水	牛乳 バナナ	鶏肉のマリネ・グリーンポテト・とうがんスープ・ひじきふりかけ	牛乳 パインケーキ
4	木	牛乳 マンナ	ポークビーンズ・もやしのごま塩サラダ・ウインナー・すいか（3未 ツナご飯）	牛乳 チーズ・ウエハース
5	金	牛乳 アンパンビスケット	カラフルネバネバ丼・スマイルポテト・レタススープ・パイン缶	牛乳 ヨーグルトババロア
6	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけひやむぎ・トマト・バナナ	牛乳 ビスケット
8	月	牛乳 アンパンせんべい	鶏肉のカレーじょうゆ焼き・野菜のごま和え・かぼちゃの豆乳汁・すいか	牛乳 レーズンスコーン
9	火	牛乳 シガーフライ	魚のかば焼き・春雨の酢の物・トマト・えのきのすまし汁	牛乳 シュガートースト
10	水	牛乳 ハードビスケット	八宝菜・焼き春巻き・粉ふき芋・バナナ	牛乳 牛乳もち
12	金	牛乳 動物ビスケット	ぶっかけうどん・わかめおにぎり・卵焼き・さつま芋のレモン煮・ブロッコリーサラダ・オレンジ	牛乳 米粉蒸しパン
13	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・バナナ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 星たべよ	二色サンド・ポトフ ★(たんぼぼ・すみれ・あじさい組は白ごはんはいりません)	牛乳 綱あられ
16	火	牛乳 ルヴァン	夏野菜のカレーライス・フレンチサラダ・ゆで卵・もも缶 ★(たんぼぼ・すみれ・あじさい組は白ごはんはいりません)	牛乳 青のクッキー
17	水	牛乳 バタークラッカー	魚の西京焼き・小松菜の塩昆布和え・麩のすまし汁・味付けのり	牛乳 ツナコーントースト
18	木	牛乳 マンナ	揚げ鶏の甘辛ごま味・野菜ソテー・わかめスープ・オレンジ	牛乳 みたらしじゃが団子
19	金	牛乳 アンパンビスケット	ぱくぱく丼・もずくスープ・パイン缶	牛乳 焼きビーフン
20	土	牛乳 ビスケット	冷麺・焼きポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 アンパンせんべい	高野豆腐の五目煮・切干大根の酢の物・焼きししゃも・オレンジ	牛乳 おかずパン
23	火	牛乳 シガーフライ	豚肉のみそ炒め・煮豆・わかめのすまし汁・手作りふりかけ	牛乳 フルーツ寒天
24	水	牛乳 ハードビスケット	かき揚げ・ひじきの炒め物・なめこ汁・もも缶	牛乳 ごまクリームサンド
25	木	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き・ゴーヤ入りチャンプルー・昆布豆・けんちん汁	牛乳 小魚・エースコイン
26	金	牛乳 動物ビスケット	厚揚げのそぼろ煮・ハムとキャベツのサラダ・トマト・じゃが芋のみそ汁 ★(たんぼぼ・すみれ・あじさい組は白ごはんを持って来てください)	牛乳 レモンケーキ
27	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン・ツナサラダ・オレンジ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 バタークラッカー	豚肉の冷しゃぶ・干草和え・ひじきの大豆煮・バナナ	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
30	火	牛乳 こんがりサクサク	魚のバーベキュー風・卵サラダ・人参グラッセ・豆腐のすまし汁	牛乳 もちもちチーズ
31	水	牛乳 ミルクビスケット	鶏肉のゆかり焼き・五目きんぴら・納豆・おくらのみそ汁	牛乳 水ようかん

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

★ 変更になります！

たんぼぼ・すみれ・あじさい組はごはんを持ってくる日が今月に変更になります。

8月15日(月)・16日(火)・・・白ごはんはいりません

8月26日(金)・・・白ごはんを持って来てください。



## 季節を味わう 「 梨 」

残暑の厳しいなか味覚でいち早く秋を感じさせてくれるのが梨です。

みずみずしい味わいの大半は水分ですが、汗と共に流出しやすいカリウムや疲労回復に役立つアスパラギン酸などこの時期に役立つ栄養素も含まれています。



## 旬の野菜 「 ゴーヤ 」

ビタミンCが豊富なうえ、独特な苦味はポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり夏バテ予防に効果的です。

苦味は、中のわたをしっかりと除き薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。また油との相性が良いので、かき揚げにも使えます。美味しく食べて暑さを乗り切りましょう。

