

# 給食献立表



令和2年8月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金	
8/3 未満児 みかん入りヨーグルト 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、カニカマ) 澄まし汁(しらす、玉葱、ほうれん草) パセリ ごま塩 (411k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク とんがりコーン	8/4 未満児 お茶 胡麻ビスケット 豚肉となすの炒め煮 (なす、人参、玉葱、豚肉) サラダ(レタス、きゅうり、トマト、ハム) ニラ玉スープ 塩昆布 (358k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 フルーツヨーグルト	8/5 未満児 お茶 クラッカー 焼肉(牛肉、玉葱、ピーマン) 中華サラダ (きゅうり、卵、かまぼこ) 味噌汁(玉葱、ふ、椎茸) 納豆 (464k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク おにぎりせんべい	8/6 未満児 牛乳 せんべい 厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参) サラダ(きゅうり、みかん缶、パイン缶) 味噌汁(ふ、竹輪、わかめ) しそわかめ (448k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 すいか	8/7 未満児 お茶 チーズ 春巻き(もやし、キャベツ、豚肉、人参、春雨) 酢の物(わかめ、きゅうり、春雨) 味噌汁(あげ、ほうれん草) ミニトマト もみのり (357k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ	
8/10 <b>山の日</b>	8/11 未満児 お茶 チーズ キーマカレー (合挽肉、玉葱、人参、エリンギ、レーズン、トマト) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) バナナ (420k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 さやえんどう	8/12 未満児 お茶 ビスケット 菜めし(しらす、小松菜) つくね団子の甘酢あんかけ (鶏肉、レンコン、玉葱、ピーマン) 味噌汁(あげ、玉葱、えのき) オレンジ 佃煮昆布 (364k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 芋けんぴ	8/13 <b>お盆</b> 	8/14 <b>お盆</b> 	
8/17 未満児 みかん入りヨーグルト 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とし (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物(春雨、しらす、きゅうり) チェリー ごま塩 (441k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん	8/18 未満児 お茶 バナナ 鯖の照り煮 サラダ(きゅうり、キャベツ、玉葱、人参、ハム) 味噌汁(あげ、豆腐、えのき) ミニトマト 塩昆布 (541k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ	8/19 未満児 お茶 胡麻ビスケット 夏野菜カレー (牛肉、玉葱、じゃが芋、かぼちゃ、人参、トマト、ナス、ズッキーニ、ピーマン) オーロラサラダ(レタス、きゅうり、人参、カニカマ) オレンジ (407k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック	8/20 未満児 牛乳 せんべい 肉じゃが(じゃが芋、人参、玉葱、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え(もやし、ほうれん草) 味噌汁(竹輪、玉葱) チーズ 納豆 (392k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 あじさいゼリー	8/21 未満児 お茶 チーズ チキン南蛮 (鶏肉、玉葱、卵、パセリ) ナムル(もやし、キャベツ、かまぼこ) 澄まし汁(しらす、玉葱、ほうれん草) レタス しそわかめ (507k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ハーベスト	
8/24 未満児 みかん入りヨーグルト ケチャップ煮 (じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) ツナサラダ(レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ(キャベツ、ねぎ、ハム) 佃煮昆布 (395k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんちあげ	8/25 未満児 お茶 バナナ 豆腐チャンプルー (豚肉、もやし、ニラ、人参、豆腐、卵、鯉節) 青菜とトマトのサラダ (トマト、ほうれん草、ツナ) 味噌汁(かぼちゃ、玉葱、人参) チーズ ごま塩 (402k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク マリービスケット	8/26 未満児 お茶 ビスケット きのことウインナーの炒め物 そうめんと野菜の胡麻和え (そうめん、きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸) 味噌汁(玉葱、ふ、わかめ) パセリ 塩昆布 (402k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク まがりせんべい	8/27 未満児 牛乳 せんべい しゃぶしゃぶ(豚肉、もやし、きゅうり) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、ハム、きゅうり、ミカン缶) 味噌汁(しめじ、玉葱、あげ) ミニトマト しそわかめ (421k cal) 3時 ジャコ・肝油 冷やしみたらし団子	8/28 未満児 お茶 チーズ <b>【誕生会】</b> ヒレカツ丼(豚肉、玉葱、卵、もみのり) ツナサラダ (ツナ、キャベツ、レタス、セロリ、きゅうり) 味噌汁(豆腐、ねぎ、えのき、竹輪) チェリー (466k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ	
8/31 未満児 みかん入りヨーグルト マーボー豆腐(豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) チェリー 納豆 (435k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン	<p>長くじめじめした天気は憂鬱。青空が待ち遠しいですね。梅雨が明ければ夏本番。熱中症や夏バテに気を付けましょう。</p> <p><b>*朝 起きてする事、できていますか？</b></p> <p>・顔を洗う。 ・朝ごはんを食べる。 ・歯磨きをする。 ・トイレでうんちする。</p> <p>朝ごはんを食べないお父さん、お母さんも増えているようですが、朝起きた時は脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。栄養ドリンクを摂れば良いというわけではありませぬ。朝ごはんを『よく噛んで食べる事』が大切です。噛むことで脳が覚醒します。</p>				
		<p>～やっぱり早寝、早起き、朝ごはんが大切～</p> <p><b>チェックしてみましよう！</b></p> <p><b>子ども達のチェックポイント！</b></p> <p>□朝7時まで起きる。</p> <p>□毎日朝ごはんを食べている。</p> <p>□夜9時までにお布団に入っている。</p>		<p><b>大人も実戦チェックポイント！</b></p> <p>□朝起きたら、カーテンを開ける。</p> <p>□子どもと一緒に体を動かし遊んでいる。</p> <p>□時間になったら、寝るように促している。</p>	