

2022年

8月

給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	うさぎ～そうぐみ おやつ (材料)	ひよこ～りすぐみ おやつ (材料)
1	月 22	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 冬瓜の煮付け	白米 豚肉 玉葱 人参 チンゲン菜 春雨 塩 コショウ 醤油 菜種油 冬瓜 油揚げ 土生姜 削り節 醤油 みりん	牛乳 蒸し枝豆 (枝豆 塩) 芋かりんとう	蒸し枝豆 (枝豆 塩) おにぎり (白米 塩)
2	火 23	ごはん 蒸し魚の甘酢あんかけ 蒸しとうもろこし じゃが芋のきんぴら	白米 鮭 玉葱 生椎茸 えのき 削り節 塩 砂糖 醤油 酢 片栗粉 とうもろこし じゃが芋 人参 ピーマン 菜種油 砂糖 醤油みりん	牛乳 桂川 ヨーグルト	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉 塩) ミニトマト
3	水 24	ごはん 千切り大根の煮物 中華胡瓜	白米 千切り大根 牛肉 油揚げ 人参 玉葱 三度豆 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 みりん 胡瓜 砂糖 醤油 酢 胡麻油	牛乳 玄米ぼんぼー すいか	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) すいか
4	木 25	ごはん ささみのチーズフライ 添え野菜 かぼちゃサラダ	白米 鶏ささみ パン粉 薄力粉 粉チーズ 卵 塩 コショウ 菜種油 キャベツ 三度豆 かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 オリーブ油 砂糖 塩 コショウ カレー粉	牛乳 わらびもち (わらびもち きな粉 砂糖) 返りちりめん	アップルポテト (りんご さつま芋) ベビースティック
5	金 26	豚しゃぶ冷やしうどん さつま芋のレモン煮	うどん 豚肉 もやし 梅干し 大葉 モロヘイヤ トマト わかめ 胡瓜 削り節 醤油 みりん さつま芋 砂糖 レモン汁	お茶 ごま味噌おにぎり (白米 味噌 砂糖 胡麻) かみかみ昆布	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干しブルー
6	土 27	ごはん 牛肉の時雨煮 オクラのゆかり和え	白米 牛肉 蓮根 ごぼう 人参 三度豆 しらたき 土生姜 削り節 砂糖 醤油 みりん オクラ もやし えのき ゆかり	牛乳 ソフトせんべい ミニゼリー	さくっとあられ りんご
8	月 29	ごはん カレー鶏じゃが ピーマンのじゃこ炒め	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 三度豆 つきこん 削り節 砂糖 醤油 みりん カレー粉 ピーマン ちりめんじゃこ 削り節 しょうゆ みりん	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 寒天 砂糖) きらず揚げ	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 片栗粉 塩 菜種油) ミニトマト
9	火 30	ごはん 魚の塩焼き 添え野菜 グリル野菜のレモンがけ	白米 魚 塩 トマト かぼちゃ 蓮根 キャベツ スズキニ パプリカ 塩 コショウ オリーブ油 レモン汁	牛乳 焼きとうもろこし (とうもろこし 醤油) チーズ	とうもろこし饅頭 (とうもろこし 上新粉) 干しブルー
10	水 31	ごはん 牛肉のマリネ なすのかか煮	白米 牛肉 ピーマン 玉葱 トマト 塩 コショウ 砂糖 酢 醤油 オリーブ油 茄子 かつお節 削り節 醤油 みりん	牛乳 甘納豆かるかん (長芋 上新粉 砂糖 甘納豆) 梨	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) 梨
18	木	ごはん 夏野菜のチャンプルー モロヘイヤの磯和え	白米 豚肉 豆腐 スズキニ パプリカ もやし かつお節 砂糖 塩 コショウ 味噌 ごま油 モロヘイヤ オクラ しめじ 焼きのり 醤油	牛乳 かぼちゃクッキー (かぼちゃ 薄力粉 砂糖 バター) 干しブルー	きんとん (長芋 さつま芋) さくっとあられ
19	金	ごはん 鶏団子汁 かぼちゃの天ぷら	白米 鶏ミンチ 豆腐 青葱 冬瓜 しめじ 人参 チンゲン菜 春雨 片栗粉 削り節 塩 コショウ 醤油 かぼちゃ 米粉 塩 菜種油	牛乳 こんぶあられ テラウェア	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) テラウェア
20	土	ごはん 麻婆茄子 三度豆の甘酢和え	白米 牛肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン 青葱 土生姜 にんにく 菜種油 砂糖 味噌 醤油 片栗粉 三度豆 もやし 酢 砂糖 醤油	牛乳 おとうろ屋さんのかりんとう 干しブルー	むらさき芋せんべい 干しブルー

～夏の野菜や果物でクールダウンを！～

夏が旬の野菜や果物には、水分が多く、熱中症予防の水分補給にも適しています。
例えば、きゅうり、冬瓜、茄子、ゴーヤ、トマト、すいかなどなど…これらには塩分の排出を
促して利尿作用があるカリウムが豊富です。他にも疲労の回復に役立つビタミンB群や、からだの
調子を整え免疫力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。
夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

