



# こんだてひょう (2023/8がつ)

品川学藝保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 14 28 ㇿ	牛乳	きな粉ごはん かぼちゃの焼きコロッケ 切干大根のお浸し なめこのみそ汁 麦茶	ひまわり寒天 カットチーズ バナナ 牛乳	薄力粉 パン粉 乾燥 精白米 上白糖 きな粉 黄 油揚げ かぼちゃ 切干しいたけ たま ねぎ にんじん はくさい ほろれんそう もやし オレンジジュース バナナ ぶどうジュース なめ こ 寒天 水 煮干し しらす干し かつお節 削り節 豚ひき肉 牛乳 プロセスチーズ サ ラダ油 麦茶 ウスターソース こいくちしょう ゆ 食塩 トマトケチャップ 白みそ	月 17 21 ㇿ	牛乳	蒸し鶏と 野菜の冷やしうどん 温野菜の肉そぼろかけ フルーツのヨーグルト和え 麦茶	中華風蒸しパン バナナ 牛乳	薄力粉 干しうどん じゃがいもでん粉 上白糖 炒りごま かぼちゃ キャベツ きゅうり しょう が にんじん みかん缶詰 バインアップル缶詰 バナナ 干しぶどう 乾燥わかめ 水 削り節 豚ひき肉 鶏ささみ 卵 牛乳 ヨーグルト・全脂無 糖 ごま油 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ ベーキ ングパウダー
火 15 29 ㇿ	牛乳	ごはん さわらのかば焼き風 青梗菜と油揚げの煮浸し ごま風味みそ汁 麦茶	もちもちドーナツ 梨 牛乳	薄力粉 精白米 じゃがいもでん粉 上白糖 絹ごし豆腐 油揚げ 炒りごま キャベツ ごぼ う しょうが だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ 日本なし 水 煮干し 削り節 さわら 豚もも肉 牛乳 サラダ油 酒 麦茶 こいくち しょうゆ 白みそ ベーキングパウダー 加 工糖粉糖	火 18 22 ㇿ	牛乳	マーガリンサンド チキンの ヨーグルト風味焼き マカロニサラダ ポパイスープ 麦茶	ごぼうとひじきの 炊き込みごはん すいか 牛乳	食パン マカロニ乾 精白米 じゃがいもでん粉 油揚げ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ほろれんそう すいか レモ ン果汁 干ひじき 水 削り節 鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 サラダ油 マーガリン 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ マヨネーズ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
水 16 30 ㇿ	牛乳	夏野菜のカレーライス ハワイアンサラダ 豆腐とトマトのスープ 麦茶	マカロニあべかわ すいか 牛乳	薄力粉 マカロニ乾 精白米 じゃがいもでん粉 上白糖 いんげんまめ きな粉 黄 絹ごし豆腐 トウモロコシ、生 かぼちゃ キャベツ きゅう り しょうが たまねぎ トマト なす にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン すいか バイ ンアップル缶詰 りんご 水 削り節 豚ひき肉 ローズハム 牛乳 サラダ油 バター 麦茶 ウス ターソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトピューレー トマトケチャップ カレー 粉	水 19 23 ㇿ	牛乳	ごはん 豚肉ときゃべつの オイスター炒め じゃがいものきんぴら 生揚げのみそ汁 麦茶	キャラメル バナナブラウニー 梨 牛乳	7倍がっし粉・粉ケ-1用 精白米 じゃがいも じゃが いもでん粉 上白糖 生揚げ キャベツ しょ うが だけのご水煮 たまねぎ なす にんじん ねぎ 青ピーマン 日本なし バナナ 水 煮干し 豚もも肉 鶏ささみ 卵 牛乳 ごま油 サラダ 油 バター 酒 本みりん ココア 麦茶 こい くちしょうゆ 食塩 かき油 白みそ
木 17 31 ㇿ	牛乳	ロールパン かれないの トマトクリームかけ 海苔マヨポテトサラダ 冬瓜のスープ 麦茶	枝豆と コーンのおにぎり オレンジ 牛乳	薄力粉 ロールパン 精白米 じゃがいも じゃ がいもでん粉 上白糖 炒りごま えだまめ しょうが スッキー二果実、生 たまねぎ とうが ん にんじん ブロッコリー オレンジ えのきた け マッシュルーム水煮 あおのり こんぶ 水 削り節 かれない 牛乳 生クリーム サラダ油 バター 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ マヨネーズ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	木 20 24 ㇿ	牛乳	ゆかりごはん 鮭の竜田揚げ しゃぶしゃぶサラダ さつまいものみそ汁 麦茶	茹でとうもろこし フルーツポンチ 牛乳	精白米 さつまいも じゃがいもでん粉 上白糖 炒りごま きゅうり しそ しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん もやし みかん缶詰 バ インアップル缶詰 バナナ 白桃缶詰 水 煮干し さけ 豚肩ロース 牛乳 サラダ油 酒 麦茶 こ いくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ
金 18 ㇿ	牛乳	ごはん 豆腐と春雨の旨煮 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁 麦茶	チーズクッキー バナナ 牛乳	薄力粉 精白米 じゃがいもでん粉 はるさめ 上白糖 木綿豆腐 炒りごま かぼちゃ こまつ な だけのご水煮 たまねぎ にんじん はくさい もやし バナナ 干しいたけ しめじ 水 煮干し 削り節 ツナ油漬・缶詰 豚もも肉 卵 牛乳 プロセスチーズ サラダ油 麦茶 こいくちし ょうゆ 酢 白みそ ベーキングパウダー	金 21 25 ㇿ	牛乳	ごはん 茄子入り麻婆豆腐 ブロッコリーの華風和え キャベチキスープ 麦茶	じゃこと 青海苔のラスク オレンジ 牛乳	食パン 精白米 じゃがいもでん粉 上白糖 木綿豆腐 炒りごま キャベツ しょうが なす にら にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー オレンジ 干しいたけ あおのり 乾燥わかめ 水 しらす干し 削り節 豚ひき肉 鶏むね肉 牛乳 ハルメザンチーズ ごま油 サラダ油 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 マヨネーズ 白 みそ
土 19 ㇿ	牛乳	ジャージャーめん きゃべつのナムルサラダ わかめスープ 麦茶	セサミトースト みかんヨーグルト 牛乳	食パン 蒸し中華めん じゃがいもでん粉 上 白糖 炒りごま キャベツ こまつな しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 赤ピー マン ブロッコリー もやし みかん缶詰 干しい たけ 乾燥わかめ 水 削り節 豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 ごま油 サラダ油 マ ーガリン 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ	土 22 26 ㇿ	牛乳	スパゲティーナポリタン ほうれんそうの 和風マヨサラダ ポテトスープ 麦茶	チーズと おかかのおにぎり ピーチヨーグルト 牛乳	スパゲッティ乾 精白米 じゃがいも 上白糖 炒りごま たまねぎ にんじん はくさい 青ピー マン ほうれんそう 白桃缶詰 マッシュルーム水 煮 水 かつお節 削り節 豚肩ロース ベーコ ン 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 ハルメザン チーズ プロセスチーズ サラダ油 麦茶 ウス ターソース こいくちしょうゆ 食塩 トマ トケチャップ マヨネーズ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●今月の平均栄養量(乳児食) エネルギー：470cal/たんぱく質：18.9g



## ◆ミニ給食だより◆

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏。今年も猛暑の夏になるそうです。

暑い日が続くと、ついつい冷たい飲み物やアイスを食べたくなりますが、冷たいものを摂り過ぎると食事の時になかなか食欲が湧きません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調を崩してしまいます。食事の摂り方に気を付けて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



## 『8月31日は「野菜の日」！』

主に身体の調子を整える働きをする野菜は、成人で1日で350~400g摂ることが望ましいとされています。7歳以上の子どものも、1回の食事で両手で、1杯がだいたい適切な量とされています。野菜は炒めたり、茹でたりすることでかさ(量)が減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた美味しい野菜が出回る時季です。色々なバリエーションでたくさん食べましょう！



