

しおや保育所給食だより

令和 3年 8月

日曜	献立	3色分類		
		あか(体をつくる・血や肉になる)	き(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2月	パン 海の幸オムレツ サラダ きのこのすまし汁 オレンジ ♪大学かぼちゃ	木綿豆腐 ひじき むきえび あげ ハム 干わかめ 卵 スキムミルク	パン 黒ごま 砂糖 油 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ かぼちゃ しめじ ねぎ オレンジ
3火	パン かぼちゃクロック 付合せ ふすまし汁 りんご	かまぼこ 干わかめ 卵 合びき肉 スキムミルク	パン じゃがいも ふ パン粉 小麦粉 油 パイ	きゅうり たまねぎ トマト かぼちゃ ねぎ ピーマン 人参 りんご
4水	米飯 肉豆腐 ひじきり煮 バナナ	ひじき あげ 豚肉 平天 木綿豆腐 スキムミルク	米 砂糖 糸こんにやく 油 ビスケット	はくさい ほうれんそう えのきたけ 大根 干しいたけ 人参 バナナ
5木	米飯 揚げ魚のマリーネ 豆乳スープ オレンジ	豆乳 ベーコン 白身魚 スキムミルク	米 砂糖 小麦粉 油 クラッカー	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト 人参 かぼちゃ オレンジ
6金	わかめごはん 冷麺 かぼちゃのバター煮 すいか	やきぶた ベーコン 干わかめ 卵 スキムミルク	米 中華そば 油 バター 砂糖 クッキー	きゅうり わかめ かぼちゃ もやし すいか
7土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン ビスケット	バナナ
10火	パン みんなでマヨじゅっじゅ 野菜スープ煮 パイナップル	むきえび ウインナー ベーコン シュレッドチーズ スキムミルク	パン さつまいも じゃがいも マヨネーズ カステラ	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ 人参 パイナップル
11水	カツカレー ナムル メロン 誕生会	牛肉 豚肉 卵	米 じゃがいも ごま パン粉 砂糖 小麦粉 油 アイスクリーム	たまねぎ ほうれんそう しめじ もやし 人参 グリンピース メロン
12木	米飯 厚揚げのえびあんかけ 豚汁 バナナ	むきえび みそ 絹厚揚げ 豚肉 木綿豆腐 スキムミルク	米 さつまいも 砂糖 油 ウエハース	ごぼう たけのこ たまねぎ ねぎ もやし 干しいたけ 人参 大根 バナナ
13金	米飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 オレンジ	しらす干し あげ ちくわ 干わかめ 牛肉 卵 スキムミルク	米 じゃがいも 砂糖 糸こんにやく 油 せんべい	きゅうり 人参 たまねぎ ピーマン オレンジ
14土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
16月	米飯 高野豆腐の親子煮 そうめん清汁 バナナ	あげ 干わかめ 鶏肉 高野豆腐 卵 スキムミルク	米 そうめん 砂糖 油 おかき	たまねぎ なす ねぎ ピーマン 人参 干しいたけ バナナ
17火	パン ポークビーンズ オニオンスープ りんご	ベーコン 干わかめ 大豆 豚肉 スキムミルク	パン じゃがいも 油 あられ	たまねぎ ピーマン 人参 りんご
18水	米飯 いりどり 酢の物 オレンジ	あげ ちくわ 干わかめ 鶏肉 卵 スキムミルク	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ビスケット	きゅうり ごぼう ほうれんこん さやいんげん もやし 干しいたけ 人参 オレンジ
19木	牛ごぼう炊き込みごはん 甘酢和え 豆腐みそ汁 バナナ ♪オレンジゼリー	あげ みそ 干わかめ 牛肉 白す干 木綿豆腐 卵 ゼラチン	米 油 砂糖	キャベツ ごぼう たまねぎ さやいんげん しめじ ねぎ 人参 みかん缶 バナナ オレンジジュース
20金	パン 鮭のイタリア風ソテー ポトフ風スープ りんご	ウインナー 生クリーム 生鮭 スキムミルク	パン じゃがいも バター 小麦粉 油 パイ	キャベツ たまねぎ バセリ 人参 りんご
21土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン カステラ	バナナ
23月	パン にぎやか卵 サラダ きのこスープ オレンジ	むきえび ハム 干わかめ 木綿豆腐 卵	パン じゃがいも 油 マヨネーズ クラッカー	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ しめじ 人参 オレンジ 野菜ジュース
24火	パン ささみのトマトソース煮 かぼちゃサラダ なし	ハム チーズ 鶏ささみ 卵 スキムミルク	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 マヨネーズ クッキー	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト レーズン かぼちゃ しめじ ピーマン 人参 なし
25水	米飯 夏野菜のひき肉かけ けんちん汁 りんご ★	みそ 鶏ひき肉 絹厚揚げ 木綿豆腐 スキムミルク	米 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 カステラ	ごぼう たまねぎ なす かぼちゃ 人参 さやいんげん しょうが汁 ねぎ りんご
26木	米飯 マーボー豆腐 中華風酢の物 オレンジ	やきぶた みそ 干わかめ 木綿豆腐 卵 合びき肉 スキムミルク	米 油 砂糖 片栗粉 ウエハース	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ 人参 オレンジ
27金	ドライカレー 卵スープ パイナップル	ベーコン 干わかめ 牛乳 豚ひき肉 卵 ヨーグルト	米 バター 片栗粉	セロリー たまねぎ パインアップル 人参 パイナップル
28土	パン 牛乳 バナナ	牛乳	パン	バナナ
30月	パン 煮込みハンバーグ わかめスープ りんご	干わかめ 牛乳 木綿豆腐 卵 合びき肉 スキムミルク	パン バター パン粉 砂糖 小麦粉 油 せんべい	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー 人参 グリンピース りんご
31火	パン かぼちゃのシチュー ビーフンサラダ オレンジ ♪おにぎり	ハム 干わかめ 牛乳 鶏肉 粉チーズ 味噌つけのり	パン 米 ビーフン バター 白ごま マヨネーズ 小麦粉 油	キャベツ たまねぎ ほうれんそう 人参 かぼちゃ グリンピース オレンジ

暑い日が続く、冷たいものがおいしく、食べなくなる季節です。ジュースやアイスクリームなど食べ過ぎていませんか？ 糖分の多い食べ物を摂りすぎると、肥満や虫歯の原因になったり満腹感から食欲がなくなって、夏バテにもつながります。水分補給は、ジュースや炭酸飲料を飲むよりも、ミネラルの多い麦茶がとて効果的です。暑い夏を元気に過ごせるように体調管理に気をつけましょう。



★ …『地産地消の日』
昼食の全材料使用量のうち
50%以上が香川県産です。

♪ …『手作りおやつの日』