



8がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼはいくえん
2022ねん8がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (げつ)	ツナオムレツ キャベツのごまいりサラダ おふのすましじる	たまご、ツナかん、にんじん、コーン、たまねぎ、バター、しお、こしょう キャベツ、にんじん、きゅうり、とりささみ、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま ふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	やさしいジュース スコーン
2 (か)	やきしゅうまい ちりめんとせんざりやさいのサワーつけ わかめスープ	ぶたひきにく、たまねぎ、キャベツ、しょうが、さけ、しお、しょうゆ、ごまあぶら、かたくりこ、 グリーンピース、しゅうまいのかわ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、ちりめんじゃこ、ゆかり、す、さとう、サラダゆ、しお なまわかめ、しろねぎ、えのきたけ、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もものクラフティー
3 (ついで)	さばのカレーあんかけ こふきいも えのきとにんじんのスープ	さば、しお、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、サラダゆ、だしじる、カレールウ、しょうゆ、 みりん、かたくりこ じゃがいも、しお、あおのり えのきたけ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう こくどうドーナツ
4 (もく)	とりにくのマリネ かぼちゃのごまサラダ おくらのみそじる	とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、かたくりこ、サラダゆ、レモンじる、たまねぎ、す、さとう かぼちゃ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、さとう、しお、すりごま おくら、だいこん、あぶらあげ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	うめジュース げんじパイ バナナ
5 (きん)	じゃがいもとやきどうふのために きゅうりのあまずあえ にらたまスープ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きやいんげん、やきどうふ、ぶたこまにく、サラダゆ、さとう、さけ、みりん、しょうゆ きゅうり、みかんかん、なまわかめ、す、さとう にら、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	むぎちや ヨーグルト おやさいせんべい
8 (げつ)	さかなのラヴィゴットソース かぼちゃのミルクに モロヘイヤのスープ	しいら、しお、こしょう、かたくりこ、サラダゆ、トマト、たまねぎ、きゅうり、きピーマン、 ピーマン、す、さとう かぼちゃ、バター、ぎゅうにゅう、しお、さとう モロヘイヤ、とりこまにく、なましいたけ、コンソメ、さけ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	どうにゅう じゃがいもフオックチャ
9 (か)	ひやしちゅうか フライドポテト あまざけフルーツヨーグルト	ちゅうかめん、ごまあぶら、きゅうり、トマト、やきぶた、たまご、さとう、しお、ごま、ちゅうかだし、 す、しょうゆ フライドポテト あまざけ、むとうヨーグルト、バナナ、みかんかん、キウイフルーツ	ぎゅうにゅう	むぎちや さけむすび
10 (ついで)	さかなのマヨネーズやき ひじきとそうめんのすのもの どうふのみそじる	しいら、しお、さけ、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マヨネーズ ほしひじき、きゅうり、そうめん、みかんかん、ごまあぶら、す、しょうゆ、さとう、ごま もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、みそ	やさしいジュース	のむヨーグルト オレンジふうみの フレンチトースト
12 (きん)	やきそば えのきスープ ヨーグルト	むしちゅうかめん、キャベツ、ぶたこまにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、サラダゆ、 ウスターソース、しお、こしょう えのきたけ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かにパン
15 (げつ)	おやこどん みそじる バナナ	とりこまにく、ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、かまぼこ、たまご、さとう、 しょうゆ、みりん、さけ ふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、みそ バナナ	どうにゅう	ぎゅうにゅう レーズンパン
16 (か)	そうめん チキンナゲット フルーツゼリー	そうめん、きゅうり、みかんかん、かにかまぼこ、トマト、だしじる、しょうゆ、みりん チキンナゲット りんごゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
17 (ついで)	チキンカレー ハムとらっきょうのサラダ オレンジ	とりこまにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダゆ、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、 スキムミルク、りんご ロースハム、きゅうり、らっきょう、レモンじる オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビスケット
18 (もく)	ガーリックチャーハン しろみざかなのフライ はるさめとたまごのスープ ゼリー	きんめまい、にんじん、たまねぎ、やきぶた、ピーマン、にんにく、サラダゆ、しお、こしょう、しょうゆ しいら、こむぎこ、サラダゆ、パンこ、しお、こしょう にら、はるさめ、にんじん、たまご、コンソメ、しょうゆ、しお、かたくりこ やさいゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう プリンアラモード
19 (きん)	とりにくのさつぱりに おくらのおかかあえ けんちんじる	とりももにく、しょうゆ、す、さとう、しょうが、にんにく おくら、きゅうり、かにかまぼこ、かつおぶし、しょうゆ ごぼう、にんじん、もめんどうふ、ぶたこまにく、なましいたけ、はねぎ、ごまあぶら、だしじる、しょうゆ	のむヨーグルト (てんし) ヨーグルト	むぎちや ウエハース アイスクリーム
22 (げつ)	チンジャオロース ちゅうかサラダ わかめスープ	ぶたももにく、ゆでたけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、サラダゆ、しょうゆ、オイスターソース、 さとう、ごまあぶら もやし、きゅうり、にんじん、とりささみ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ なまわかめ、たまねぎ、かにかまぼこ、コンソメ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう トマトとチーズの グリッシーニ
23 (か)	ひじきいりハンバーグ ほうれんそうのレモンす はんぺんのすましじる	とりひきにく、ぶたひきにく、ひじき、たまねぎ、パンこ、しお、みりん、しょうゆ、 さとう、かたくりこ、じょうしんこ ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、さとう、レモンじる、かつおぶし はんぺん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	どうにゅう	ぎゅうにゅう きなこクッキー
24 (ついで)	しょくパン / すいか なすのグラタン やさしいりかきたまスープ	しょくパン / すいか マカロニ、とりこまにく、なす、たまねぎ、にんじん、コーン、サラダゆ、ぎゅうにゅう、こむぎこ、 バター、パンこ、こなチーズ、しお、コンソメ たまねぎ、トマト、ほうれんそう、たまご、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	むぎちや いなりずし
25 (もく)	おまめのキッシュふう トマトのしらすあえ おふのスープ	ゆでだいず、たまねぎ、ほうれんそう、ウイニー、バター、しお、こしょう、たまご、なまクリーム、 ぎゅうにゅう、こなチーズ トマト、しらすばし、きゅうり、さとう、しょうゆ、す ふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう サンドイッチ
26 (きん)	さばのケチャップに きゅうりのすのもの とうがんのスープ	さば、ケチャップ、ウスターソース、さとう、みりん きゅうり、ほしわかめ、かにかまぼこ、すりごま、マヨネーズ、す、さとう とうがん、とりこまにく、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ジョアマスカット カルシウムせんべい オレンジ
29 (げつ)	ぶたにくのトマトに きりぼしだいこんのちゅうかふう ヨーグルト	ぶたこまにく、じゃがいも、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、たまねぎ、トマトかん、 ケチャップ、コンソメ、しお、さとう きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりささみ、さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら ブルーヨーグルト	ぎゅうにゅう	むぎちや ひやむぎ
30 (か)	さかなのにつけ ひじきのごまネーズ なめこのみそじる	まぐろ、しょうが、しょうゆ、さとう、みりん ほしひじき、キャベツ、にんじん、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、さとう、すりごま なめこ、もめんどうふ、はねぎ、だしじる、みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フルーツゼリー クラッカー
31 (ついで)	えだまめごはん とりにくのマーメイドに ブロッコリーのおかかあえ キャベツとかにかまのすましじる	きんめまい、にんじん、ちりめんじゃこ、さとう、みりん、しょうゆ、しお、さけ、えだまめ とりももにく、マーメイド、さけ、しょうゆ、にんにく ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし かにかまぼこ、にんじん、キャベツ、だしじる、しょうゆ	ヤクルト カロリーハーフ	ぎゅうにゅう ツナとコーンの チーズマフィン

★夏を元気に過ごすためのポイント★

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	532kcal	21.9g	16.2g	1.9g
3才未満児	478kcal	19.7g	15.1g	1.6g

- ①朝ごはんを食べよう…1日の始まりのエンジンをかけましょう。熱中症予防にもなります
- ②夏野菜を食べよう…夏野菜には体の内部にこもった熱を冷ます効果があります
- ③こまめな水分補給を！…水や麦茶がおすすめです。甘いジュースは摂りすぎに注意です
- ④冷たい物はほどほどに…内臓が冷えて働きが鈍ってしまうので時間と量を決めましょう
- ⑤睡眠を大切に…疲れた体をしっかりと休め、翌日のエネルギーを作りましょう