



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
2023ねん8がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (か)	ひじきオムレツ はるさめとわかめのサラダ じゃがにらスープ	たまご、とりひきにく、ひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、サラダゆ、みそ、さとう、みりん、さけ、しお はるさめ、ほしわかめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、す、さとう、ごまあぶら じゃがいも、にんじん、にら、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホットドッグ
2 (か)	さばのおろしに かぼちゃサラダ みそしる	さば、だいこん、しょうゆ、みりん、さけ、さとう かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、す、さとう、マヨネーズ、しお、こしょう、ローズハム こまつな、にんじん、あぶらあげ、だしじる、みそ	どうにゅう	のむヨーグルト げんじパイ
3 (もく)	あさラーメン しゅうまい たたききゅうり	めん、スープ、だしじる、ほしわかめ、もやし、コーン、なると しゅうまい きゅうり、ごまあぶら、さとう、しょうゆ、す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう じゃがいももち
4 (きん)	★なつまつり★ おにぎり からあげ たこウインナー カレーきんぴら レタススープ	きんめまい、まぜこみわかめ、さけフレーク、ごま 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 たこウインナー じゃがいも、にんじん、ツナかん、サラダゆ、カレーウ、さとう、しょうゆ レタス、たまねぎ、にんじん、コンソメ、しお	やさいジュース	ぎゅうにゅう ポテト たこやき ー(てんしなし)
7 (けつ)	そめい とりにくのかさっぱり ほうれんそうのしらすおほかあえ とうふとおくらのみそしる	きんめまい、もちごめ、くちなし、しお とりももにく、しょうゆ、す、さとう、しょうが、にんにく ほうれんそう、にんじん、しらすほし、しょうゆ、かつおぶし もめんどうふ、なまわかめ、おくら、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フルーツゼリー ミニどらやき
8 (か)	あつあげとひきにくのちゅうかいだめ もやしのすのもの わかめスープ	なまあげ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しろねぎ、ぶたひきにく、しょうが、サラダゆ、ケチャップ、 しょうゆ、さとう、ちゅうかだし、かたくりこ もやし、す、きゅうり、にんじん、さとう、しお、すりごま、かにかまぼこ なまわかめ、たまねぎ、ちくわ、コンソメ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	どうにゅう とうもろこし
9 (か)	さかなのマヨネーズやき ほうれんそうのレモンす とうがんのみそしる	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 とうがん、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	やさいジュース	ぎゅうにゅう キウイフルーツ ミニフィッシュ
10 (もく)	ガーリックチャーハン ちゅうかふうローストチキン はるさめスープ ヨーグルト	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 とりももにく、たまねぎ、しょうゆ、みりん、にんにく、しょうが、ごまあぶら、ごま にら、はるさめ、にんじん、かにかまぼこ、コンソメ、しょうゆ、しお、かたくりこ コアコアプラス	ぎゅうにゅう	こうちや レモンケーキ
14 (けつ)	おやこに キャベツのみそしる オレンジ	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、だしじる、さとう、 みりん、さけ、しょうゆ キャベツ、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる オレンジ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クラッカー シャーベット (てんしゼリー)
15 (か)	そうめん ウインナー バナナ	ほしそうめん、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 ウインナー バナナ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スティックパン
16 (か)	ハヤシライス キャベツのあまずあえ ヨーグルト	ぶたこまにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、サラダゆ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、みかんかん、さとう、す ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき
17 (もく)	スパゲティナポリタン オニオンスープ りんごゼリー	スパゲティ、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、ケチャップ、さとう、こなチーズ、サラダゆ たまねぎ、にんじん、かにかまぼこ、コンソメ、しお りんごゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かにパン
18 (きん)	さかなのみそマヨネーズやき パンサンスー なめこスープ	さわら、しお、たまねぎ、みそ、マヨネーズ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、たまご、みりん、しお、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト ビスケット
21 (けつ)	なすのドライカレー アンパンマンポテト フルーツヨーグルト	なす、ぶたひきにく、にんにく、たまねぎ、サラダゆ、カレーこ、カレーウ、しょうゆ、 ケチャップ、ウスターソース アンパンマンポテト プレーンヨーグルト、バナナ、みかんかん、パイナップル	ぎゅうにゅう	やさいジュース サクサクビスケット
22 (か)	あつあげのミートソースに おほしさまサラダ おふのスープ	なまあげ、ぶたひきにく、サラダゆ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、さとう、しお キャベツ、にんじん、オクラ、コーン、マヨネーズ、しお やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	むぎちや カルシウムせんべい アイスクリーム
23 (か)	ぶたにくとごぼうのたまごどじ ちりめんとせんぎりやさいのサワーづけ えのきのすましじる	ぶたこまにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、サラダゆ、たまご、さけ、さとう、みりん、しょうゆ ちりめん、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 えのきたけ、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 ひじきりり とうふドーナツ
24 (もく)	ローストチキン キャベツのみそだれサラダ ほしのこスープ	とりももにく、しょうゆ、みりん、にんにく キャベツ、にんじん、きゅうり、ツナかん、マヨネーズ、さとう、みそ、すりごま オクラ、たまねぎ、ウイニー、やきふ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリームチーズのカナッパ
25 (きん)	さげのしおやき えいようきんぴら とうふのすましじる	さげ、しお ぶたひきにく、ごぼう、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、いとこんにやく、くろはんぺん、サラダゆ、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、しょうゆ	ヤクルト カロリーハーフ	ぎゅうにゅう すいか おやさいせんべい
28 (けつ)	ひじきいりハンバーグ きゅうりづけ キャベツとかにかまのすましじる	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 きゅうり、にんじん、す、みりん、しょうゆ、ごま、ごまあぶら かにかまぼこ、にんじん、キャベツ、だしじる、しょうゆ	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ
29 (か)	ロールパン なすのグラタン ツナときゅうりのすのもの えのきとにんじんのスープ	ロールパン 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、とうにゅう、こむぎこ、 とうにゅうマーガリン、パンこ、こなチーズ、しお、コンソメ ほしわかめ、きゅうり、ツナかん、す、さとう、しょうゆ、ごま えのきたけ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお	やさいジュース	むぎちや おにぎり
30 (か)	しろみぎかなのケチャップあんかけ えのきともやしのスープ バナナ	しいら、さけ、かたくりこ、サラダゆ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、コンソメ、 しょうゆ、ケチャップ、さとう、す えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ バナナ	どうにゅう	ジョアマスカット スティックポテト
31 (もく)	チンジャオロース きゅうりのじゃこあえ おふのスープ	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、しお、ごまあぶら きゅうり、ちりめんじゃこ、さとう、しょうゆ、す やきふ、なまわかめ、はねぎ、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ	ぎゅうにゅう	むぎちや とうにゅうパバロア ぱりんこ

★夏バテに注意しましょう★

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	487kcal	19.5g	16.7g	1.6g
3才未満児	555kcal	21.9g	18.1g	2.0g

暑い日が続くで食欲をなくし、体力を消耗するなど、夏バテを訴える人が増えます。
夏バテは暑さで食欲が減退して、3度の食事をきちんととらなかつたり、のどごしの
よいそうめんだけの食事になったりして、必要なエネルギーや栄養素が不足すること
が原因です。種類を食べるときは、肉、魚、卵、野菜などと一緒にとるようにしましょう。