



8月

## 献立表

(\*ごはんは未満児のみです)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	日							
2	月	おにぎり 冷やし中華 ごぼうの甘辛揚げ 果物	スキムミルク (手作り) クラッカーサンド	生中華めん、油、 片栗粉、マーガリン、 砂糖、ごま、 ごま油、米	スキムミルク、 卵、ハム	トマト、ごぼう、ぶど う、きゅうり、いちご ジャム	お茶 クッキー	
3	火	ごはん 魚の塩焼き おくらのお浸し みそ汁	お茶 アイスクリーム ウエハース	じゃがいも、米、 押麦	アイスクリーム、 たちうお、麦み そ、油揚げ、しら す干し、かつお節	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、オクラ、し めじ、ねぎ	牛乳 果物	
4	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	スキムミルク (手作り) もちもちドーナツ	じゃがいも、しら たき、ホットケ ーキ粉、砂糖、白玉 粉、油、米、押麦	牛肉、スキムミル ク、牛乳、かにか まぼこ、卵、きな 粉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 グリーンピース、わかめ	お茶 せんべい	
5	木	ごはん 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 蒸しかぼちゃ かきたま汁	スキムミルク ビスケット	砂糖、ごま油、 米、押麦	豚肉、木綿豆腐、 スキムミルク、卵	かぼちゃ、トマト、 キャベツ、こまつな、 にんじん、きゅうり、 レモン、ねぎ、わかめ	お茶 ポーロ	
6	金	ごはん あじの南蛮漬け ごまあえ すまし汁	お茶 (手作り) フルーツプリン	油、小麦粉、砂 糖、干しとうめ ん、ごま、米、押 麦	あじ、ちくわ、か まぼこ	もやし、かぼちゃ、み かん缶、たまねぎ、 きゅうり、バナナ、に んじん、えのきたけ、 ピーマン、ねぎ	お茶 クラッカー	
7	土	ごはん 回鍋肉 おかか和え	スキムミルク せんべい	砂糖、油、米、押 麦	豚肉、スキムミル ク、かにかまぼ こ、米みそ、かつ お節	キャベツ、こまつな、 ピーマン、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 えのきたけ	牛乳 ウエハース	
8	日	山の日	★ 乾物の種類 ★ 野菜、豆、海藻などいろいろな種類があります。					
9	月	振替休日						
10	火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ひじきのミルクサラダ スライストマト	お茶 (手作り) あべかわ団子	白玉粉、玄米フ レーク、油、小麦 粉、砂糖、マヨ ネーズ、米、押麦	白身魚、絹ごし豆 腐、ハム、きな 粉、卵、スキムミ ルク	トマト、こまつな、 コーン、にんじん、ひ じき	牛乳 果物	
11	水	ごはん 切干大根の炒め煮 だし巻き卵 果物	スキムミルク かりんとう	油、砂糖、ごま、 米、押麦	卵、スキムミル ク、豚肉、油揚 げ、さつま揚げ、 だいず	すいか、にんじん、切 り干しだいこん、グ リンピース、ねぎ、こ んぶ	お茶 ビスケット	
12	木	ごはん レバー入りハンバーグ コロコロサラダ きのこのスープ	お茶 (手作り) 牛乳かん	砂糖、パン粉、 油、米、押麦	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、鶏し パー、チーズ、卵	トマト、たまねぎ、き ゅうり、パイン缶、みかん 缶、もも缶、にんじん、 しめじ、コーン、えのき たけ、ねぎ、かんてん	牛乳 ポーロ	
13	金	ごはん 魚のみそ煮 夏野菜のあげ酢 果物	スキムミルク クッキー	油、砂糖、米、押 麦	さば、スキムミル ク、麦みそ	バナナ、かぼちゃ、な す、ピーマン、しょう が	お茶 せんべい	
14	土	ごはん 親子煮 キャベツのゆかり和え	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、砂 糖、ごま、米、押 麦	卵、鶏もも肉、ス キムミルク、し らす干し	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 もやし、しめじ、グ リンピース	お茶 ウエハース	
15	日							
16	月	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、油、 砂糖、片栗粉、ご ま油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミル ク、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、に んじん、きゅうり、に ら、あおのり	お茶 ビスケット	

今 治 市 ( 一 般 )

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	ごはん えびマヨ リャンパンサンス 果物	コーンフレーク	玄米フレーク、コーンフレーク、マヨネーズ、片栗粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま、米、押麦	牛乳、えび、卵、ハム	オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、レモン	お茶 ポーロ
18 水	ごはん ひじきの炒り煮 串団子 スティックきゅうり	お茶 (手作り) お好み焼き	小麦粉、油、山芋、マヨネーズ、砂糖、米、押麦	豚肉、串団子、卵、さつま揚げ、油揚げ、だいず、スキムミルク、かつお節	きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、あおのり	牛乳 果物
19 木	ごはん 夏野菜カレー ツナとトマトのサラダ 果物	スキムミルク ビスケット	カレールウ、油、砂糖、米、押麦	豚肉、スキムミルク、ツナ缶	パイナップル、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、レモン	お茶 ウエハース
20 金	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ スライストマト	スキムミルク (手作り) フルーツ白玉	じゃがいも、白玉粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、米、押麦	白身魚、スキムミルク、絹ごし豆腐、ハム	トマト、みかん缶、バイン缶、きゅうり、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン、レモン	お茶 クラッカー
21 土	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツの中華風サラダ	スキムミルク せんべい	しらたき、砂糖、ごま、ごま油、米、押麦	卵、鶏ひき肉、スキムミルク、凍り豆腐、さつま揚げ、かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	お茶 クッキー
22 日						
23 月	ごはん かぼちゃの五色揚げ ささみと野菜の中華サラダ	スキムミルク バターブリッツ	油、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油、米、押麦	スキムミルク、鶏ささ身、ハム、卵	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、切り干しだいこん、干ししいたけ	牛乳 コーンフレーク
24 火	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう みそ汁	スキムミルク (手作り) チーズ蒸しパン	ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米、押麦	あかうお、木綿豆腐、スキムミルク、牛乳、牛肉、卵、麦みそ、油揚げ、粉チーズ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、しょうが	お茶 ビスケット
25 水	ごはん せんざんき 海藻サラダ 果物	スキムミルク クッキー	油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	鶏もも肉、スキムミルク、かにかまぼこ	ぶどう、きゅうり、コーン、レモン、わかめ、しょうが	お茶 ポーロ
26 木	ロールパン なすのミートスパゲティー キャベツとなしのサラダ	スキムミルク (手作り) わらび餅	スパゲティー、わらび餅粉、砂糖、油、ごま、ロールパン	スキムミルク、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉、ハム、粉チーズ	なす、キャベツ、なし、たまねぎ、きゅうり、トマト缶、にんじん、にんにく	牛乳 果物
27 金	ごはん 魚の竜田揚げ さきいかのサラダ スライストマト	スキムミルク せんべい	片栗粉、油、マヨネーズ、米、押麦	さば、スキムミルク、さきいか	トマト、キャベツ、こまつな、レモン、にんじん、しょうが	お茶 ウエハース
28 土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 もやしのごま酢あえ	スキムミルク ビスケット	砂糖、油、ごま、米、押麦	鶏ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん	お茶 クラッカー
29 日						
30 月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 小魚サラダ わかめスープ	スキムミルク 味付けパン	油、ごま、米、押麦	鶏もも肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、卵、しらす干し	キャベツ、にんじん、えのきたけ、マーメレード、ねぎ、わかめ、ひじき	お茶 クッキー
31 火	ごはん 魚のトマトソース 小松菜のごまあえ 果物	コーンフレーク	玄米フレーク、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、押麦	牛乳、白身魚、ちくわ	パイナップル、もやし、こまつな、たまねぎ、しめじ、ピーマン、トマトピューレ	お茶 せんべい

「乾物」は古くから日本で食べられている日本の伝統的な食材のひとつです。「乾物」はもともとその土地で収穫された旬の食材を年中食べることができるように長期保存するために作られたもので、風土と昔の人の知恵が詰まった栄養価の高い食べ物です。保育所やこども園の給食でも、毎月いろいろなメニューに使用していますので、こどもたちと一緒に探してみてください。

★今月の給食で提供するひじきは「今治大島産」のものを使用しています。(ひじきの炒り煮・ひじきのミルクィーサラダ・小魚サラダ)