



# 令和3年 8月予定献立表

【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
2	月	ツナと卵のチャーハン 彩りサラダ もずくスープ 果物(バナナ)	ごはん	卵抜き お菓子	マーラーカオの「マーラー」はマレーシアを、「カオ」はケーキやカステラのことを指しています。
		おやつ ♪マーラーカオ 牛乳			
3	火 😊	鶏肉のピザソース焼き 赤しそサラダ コンソメスープ 果物(りんご)	ごはん		赤しそは強い色素「シソニン」が含まれています。シソニンは、高い抗酸化作用と防腐作用が期待できます。
		おやつ ♪甘納豆きなこおにぎり 牛乳			夏祭りメニュー
4	水 😊	わかめご飯おにぎり 焼きそば しゅうまい フランクフルト りんごジュース	ごはん		
		おやつ ♪ココアバナナ 牛乳			
5	木 😊	根菜バーグ じゃこと切り干し大根のサラダ なめことわかめの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		かみかみメニュー
		おやつ せんべい 牛乳			
6	金	冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐	麺	卵抜き しゅうまい	いよいよ冷やし中華が美味しい季節になりました。
		おやつ ♪麩のラスク 牛乳			
7	土 😊	照り焼きチキン 南瓜ひき肉サンドフライ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ ヨーグルト			
10	火 😊	チキンカツ 里芋の煮物 なめことわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん		鶏むね肉には疲労回復を促す「イミダソールペプチド」という成分が豊富に含まれています。
		おやつ ビスケット 牛乳			
11	水 😊	鮭の黄金焼き チーズサラダ 豆腐とれんこんの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		鮭は良質なたんぱく質が豊富で、たんぱく質の吸収・消化を助けるビタミン群も多く含まれます。
		おやつ カスタードワッフル 牛乳			
12	木 😊	豚丼 カリブロサラダ キャベツとコーンの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		ビタミンB1も多く、効率よくタンパク質も摂取できる豚肉は夏バテに効果的です。
		おやつ ヨーグルト			
13	金 😊	ドライカレー 洋風野菜サラダ カクテルゼリー	ごはん		暑い季節にはカレーなどの香辛料を使った料理で食欲増進させましょう。
		おやつ せんべい 牛乳			
14	土 😊	コロッケ 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ ゼリー			
16	月 😊	ガバオライス マカロニサラダ フルーツポンチ	ごはん		ガバオライスを日本語で言うと「パジル炒めご飯」ですが給食ではパジルは使いません。
		おやつ クッキー 牛乳			
17	火 😊	ムカサ ヨーグルトサラダ ひよこ豆のスープ 果物(バナナ)	パン		世界の料理「フルガリア」
		おやつ ♪焼きおにぎり 牛乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 レンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日	曜日	献立名	未満児 主食	卵アレルギー	備考
18	水 😊	豚肉の元気ソース かぼちゃの煮つけ 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		ビタミンBの吸収を良くするアリシンが豊富な玉ねぎ・ねぎ・にんにくは、豚肉との相性バツチリです。
	おやつ	ホットケーキ 牛乳		お菓子	
19	木 😊	メカシキソースかつ丼 キャベツの磯和え けんちん汁 果物(りんご)	ごはん		今月の郷土料理「神奈川県」
	おやつ	♪チーズ蒸しパン 牛乳			
20	金	アンサンブルエッグ 金時豆と野菜のトマト煮 スコッチブロス 果物(バナナ)	セルフ おにぎり	煮魚	トマトは夏バテを予防、解消してくれる効果があり、栄養学的にも夏にぴったりの野菜です。
	おやつ	ヨーグルト			
21	土 😊	ハンバーグ ハッシュドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ヨーグルト			
23	月 😊	野菜たっぷり夏マーボー丼 胡瓜の中華和え キャベツと春雨の中華スープ 果物(バナナ)	ごはん		夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を外に排出してくれます。
	おやつ	♪牛乳寒天のあんみつ			
24	火	豆腐のミートグラタン ひじきサラダ 飛鳥汁 果物(バナナ)	ごはん	卵抜き	ひじきは、縄文時代や弥生時代から食べられていたと言われていいます。
	おやつ	クッキー 牛乳			
25	水 😊	白身魚の味噌煮 さつま芋サラダ 茄子と油揚げの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		鯖の油脂には、EPAやDHAが豊富で、特にDHAはイワシやサンマなどよりも多く含まれています。
	おやつ	ヨーグルト			
26	木	チーズオムレツ 大根ゴマネーズ和え パンプキンポタージュ 果物(バナナ)	ごはん		ごまの原産地はアフリカのサバナ地帯だといわれています。
	おやつ	ビスケット 牛乳			
27	金 😊	赤飯 豚肉のごま照り焼き いんげんとパプリカのサラダ アルファベットスープ 果物(すいか)	ごはん		お誕生日会 
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶			
28	土 😊	しゅうまい 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
	おやつ	ヨーグルト			
30	月 😊	スイミーバーグ 海藻サラダ トマトの田舎スープ 果物(バナナ)	ごはん		Book de Lunch「スイミー」
	おやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳			
31	火 😊	夏野菜カレーライス マカロニカリブロサラダ ヨーグルト	ごはん		8月31日は野菜の日
	おやつ	♪ゆでもろこし 牛乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 レンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

**真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するために、水分をごまめにとるように心がけましょう。毎日の食事では、三度の食事に味噌汁やスープを取り入れると、水分と塩分の両方が摂取できるので、熱中症予防に役立ちます。**