



# 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	離乳食	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	ツナ・玉葱・人参・大根煮 キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・いんげん煮 もずく・豆腐・小松菜スープ バナナ	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		お菓子	
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	鶏肉のトマト煮 キャベツ・かぶ・カリフラワー・小松菜・ほうれん草煮 玉ねぎ・人参スープ おろしりんご	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		お菓子	
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	白身魚煮 キャベツ・人参煮 玉ねぎスープ 果物（バナナ）	夏祭りメニュー 
	おやつ	♪ココアバナナ 牛乳		お菓子	
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	鱈・鶏肉煮 切り干し大根・キャベツ・人参煮 じゃが芋スープ 果物（オレンジ）	かみかみメニュー
	おやつ	せんべい 牛乳		お菓子	
6	金	冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐	麺	白身魚煮 麩のスープ もやしときゅうり煮 バナナ	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		お菓子	
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	白身魚煮 人参・もやし煮 キャベツスープ バナナ	
	おやつ	ヨーグルト		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	鶏肉煮 いんげん・人参煮 里芋スープ おろしりんご	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		お菓子	
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	鮭煮 チーズ・キャベツ・人参煮 豆腐・小松菜スープ バナナ	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		お菓子	
12	木 😊	豚丼 カリプロサラダ キャベツとコーンの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	白身魚煮 カリフラワー・ブロッコリー・人参煮 キャベツスープ オレンジ	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ハテに効果的です。
	おやつ	ヨーグルト		ペピーダノン	
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	白身魚煮 ブロッコリー・カリフラワー・人参煮 マカロニスープ	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		お菓子	
14	土 😊	コロッケ 肉団子 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	白身魚煮 人参・もやし煮 キャベツスープ バナナ	
	おやつ	ゼリー		ヨーグルト	
16	月 😊	ガパオライス マカロニサラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉煮 マカロニ・人参煮 バナナ	ガパオライスを日本語で言うと「バジル炒めご飯」ですが給食ではバジルは使いません。
	おやつ	クッキー 牛乳		お菓子	
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	鶏肉・玉葱・茄子・トマト・チーズ煮 キャベツ・人参・ブロッコリー煮 じゃが芋スープ バナナ	世界の料理「フルガリア」
	おやつ	♪焼きおにぎり 牛乳		お菓子	

☆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	離乳食	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	鶏肉煮 南瓜・人参・いんげん煮 キャベツ・小松菜スープ オレンジ	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	煮魚 キャベツ・人参・もやし煮 豆腐スープ おろしりんご	今月の郷土料理 「神奈川県」
	おやつ	トースト蒸しパン 牛乳		お菓子	
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	鶏肉煮 金時豆・トマト・玉葱煮 押し麦・玉葱スープ バナナ	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 にも夏にひった りの野菜です。
	おやつ	ヨーグルト		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	白身魚煮 人参・もやし煮 キャベツスープ バナナ	
	おやつ	ヨーグルト		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	ツナ・茄子・トマト煮 キャベツ・人参煮 春雨スープ バナナ	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	トースト寒天のあんみつ		ベビーダノン	
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	豆腐・チーズ・ひじき煮 キャベツ・人参・玉葱煮 じゃが芋煮 バナナ	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 います。
	おやつ	クッキー 牛乳		お菓子	
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	白身魚煮 さつま芋・人参煮 茄子・大根スープ オレンジ	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		ベビーダノン	
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	鶏肉煮 ツナ・大根・人参煮 南瓜・玉葱スープ バナナ	ごまの原産地は アフリカのサバ ンナ地帯だとい われています。
	おやつ	ビスケット 牛乳		お菓子	
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	白身魚煮 いんげん・赤ピーマン・黄ピーマン煮 人参・大根スープ すいか	お誕生日会 
	おやつ	トーストお誕生日ケーキ 麦茶		ベビーダノン	
28	土 😊	しゅうまい 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚煮 人参・もやし煮 キャベツスープ バナナ	
	おやつ	ヨーグルト		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	鶏肉・豆腐煮 人参・キャベツ・玉葱煮 じゃが芋スープ バナナ	Book de Lunch 「スイミー」
	おやつ	トーストジャムサンドパン 牛乳		お菓子	
31	火 😊	夏野菜カレーライス マカロニカリブrosサラダ ヨーグルト	ごはん	白身魚煮 カリフラワー・ブロッコリー・人参煮 南瓜スープ ベビーダノン	8月31日は 野菜の日
	おやつ	トーストゆでもち 牛乳		お菓子	

☆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、水分をこ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。**