



8月給食献立(乳児・幼児食)

8月1日～8月21日給食献立

平成30年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
1	水	牛乳 たべっ子ベイビー	オムライス ブロッコリーとハムのサラダ じゃが芋のスープ	牛乳 マシュマロサンド	米・塩・コンソメ・鶏肉・玉ねぎ・人参・なたね油・オムライスシート・ケチャップ ハム・ブロッコリー・きゅうり・コーン・マヨネーズ・塩 じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・クラッカー・マシュマロ
2	木	牛乳 ぱりんこ	ご飯 あじのフライ きゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 みかんヨーグルト	米・あじ・塩・小麦粉・鶏卵・パン粉・植物油 きゅうり・人参・わかめ・酢・上白糖・しょうゆ 大根・玉ねぎ・揚げ・ねぎ・味噌 牛乳・ヨーグルト・みかん缶・上白糖
3	金	牛乳 マンナビスケット	サラダうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	牛乳 タルタルトースト	うどん・ささみ・ミニトマト・キャベツ・パプリカ・天かす・わかめ・めんつゆ・しょうゆ・みりん・酒 かぼちゃ・上白糖・しょうゆ・だし汁・グリーンピース オレンジ 牛乳・食パン・タルタルソース・ハム
4	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 中華スープ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・ウインナー・人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン・なたね油・鶏がらだし・塩・しょうゆ・ごま油 豆腐・玉ねぎ・干し椎茸・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
6	月	牛乳 星たべよ	豚肉とキャベツのごま味噌丼 わかめのさっぱり和え すまし汁	牛乳 杏仁豆腐	米・豚肉・酒・キャベツ・人参・ごま油・味噌・みりん・上白糖・しょうゆ・ごま わかめ・白菜・人参・ポン酢・上白糖・ごま油・だし汁 豆腐・ほうれん草・しめじ・しょうゆ・塩 牛乳・杏仁豆腐・パイン缶・黄桃缶
7	火	牛乳 りんご	☆お誕生会☆ ピラフ・チキンナゲット カラフルサラダ コーンスープ	牛乳 バナナケーキ	米・コンソメ・塩・玉ねぎ・人参・グリーンピース・鶏ミンチ・豆腐・塩・片栗粉・小麦粉・コンソメ・植物油・ケチャップ ブロッコリー・パプリカ・和風ドレッシング コーンクリームスープ・コーン・スキムミルク・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・バナナ・ホイップ
8	水	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 さばのカレー風味煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	牛乳 ジャムサンド	米・さば・しょうゆ・酒・カレー粉・だし汁 青梗菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・いちごジャム
9	木	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 南瓜ビスケット	米・鶏肉・しょうが・白ねぎ・しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 ちくわ・ひじき・絹さや・人参・上白糖・みりん・しょうゆ おつゆ麩・えのき・わかめ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・有塩バター・牛乳・かぼちゃ
10	金	牛乳 マンナビスケット	なす入りミートスパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	お茶 鮭おにぎり	スパゲティ・塩・なす・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・なたね油・ケチャップ・トマト・ウスターソース キャベツ・人参・ハム・コーン・マヨネーズ ブロッコリー・しめじ・ベーコン・パセリ・コンソメ・塩 お茶・米・鮭フレーク・ごま
16	木	牛乳 ぱりんこ	ご飯 コロッケ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ふのラスク	米・牛肉コロッケ・植物油・とんかつソース・ブロッコリー・塩 マカロニ・人参・インゲン・マヨネーズ・しょうゆ・塩 さつま揚げ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・おつゆ麩・マーガリン・上白糖
17	金	牛乳 マンナビスケット	ハヤシライス インゲンのサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 雪の宿 ミックスラムネ	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ピーフシチュールー・ハヤシフレーク インゲン・人参・コーン・ごまだれ ストロベリーゼリー 牛乳・雪の宿・ラムネ
18	土	牛乳 ハッピーターン	豚丼 味噌汁	牛乳 パイン缶 きなこもち	米・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・上白糖・みりん・しょうゆ じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・パイン缶・きなこ餅せんべい
20	月	牛乳 星たべよ	タコライス風 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 カルピス寒天	米・豚ミンチ・玉ねぎ・塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース・キャベツ・塩・トマト・マヨネーズ 大根・人参・きゅうり・青じそドレッシング じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・寒天・カルピス・黄桃缶
21	火	牛乳 オレンジ	ご飯 さばの梅干煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	牛乳 フライドポテト	米・さば・梅干し・上白糖・みりん・しょうゆ ほうれん草・人参・豆腐・ひじき・ごま・上白糖・しょうゆ なす・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ナチュラルカットポテト・パセリ・塩・植物油

8月給食献立(乳児・幼児食)

8月22日～8月31日給食献立

平成30年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
22	水	牛乳 たべっ子ベイビー	《世界の料理・韓国》 ご飯・ヤンニョムチキン 華風きゅうり 玉子スープ	牛乳 ココアクッキー	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・酒・パセリ・植物油・黒ごま・片栗粉・塩・ケチャップ・上白糖・オイスターソース きゅうり・人参・ごま・酢・しょうゆ・上白糖 鶏卵・玉ねぎ・しめじ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・ココア・三温糖・無塩バター・牛乳
23	木	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のレモン和え 味噌汁	牛乳 わらびもち	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 白菜・人参・しょうゆ・上白糖・レモン果汁 さつま揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・わらび餅粉・黒砂糖・きな粉・上白糖
24	金	牛乳 マンナビスケット	冷麺 さつま芋のレモン煮 りんご	お茶 菜めしおにぎり	中華そば・ハム・錦糸玉子・きゅうり・干し椎茸・トマト・上白糖・しょうゆ・上白糖・鶏がらだし・ごま油・だし汁・酢 さつま芋・レモン・上白糖 りんご ほうじ茶・米・菜めしの素
25	土	牛乳 ハッピーターン	ビビンバ風ごはん 中華スープ	牛乳 バナナ マリービスケット	米・牛肉・ねぎ・小松菜・人参・ぜんまい・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま 玉ねぎ・しめじ・コーン・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・マリービスケット
27	月	牛乳 星たべよ	カレーライス ツナサラダ オレンジゼリー	牛乳 レーズンスコーン	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 キャベツ・人参・ツナ・和風ドレッシング オレンジゼリー 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・塩・無塩バター・ヨーグルト・干しぶどう
28	火	牛乳 バナナ	ご飯 じゃが豚大豆 きゅうりのポン酢和え 味噌汁	牛乳 にんじんポンチ	米・じゃが芋・豚肉・人参・大豆・ごぼう・なたね油・三温糖・みりん・だし汁・絹さや きゅうり・わかめ・人参・ポン酢・しょうゆ・だし汁 豆腐・しめじ・ねぎ・味噌 牛乳・寒天・野菜ジュース・上白糖・みかん缶
29	水	牛乳 たべっ子ベイビー	サラダ寿司 高野豆腐の煮物 にゅうめん汁	牛乳 マカロニきな粉	米・酢・上白糖・塩・ツナ・きゅうり・パプリカ・ハム・コーン・マヨネーズ・のり 高野豆腐・人参・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 そうめん・色板・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
30	木	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜のお浸し 味噌汁	牛乳 大学芋	米・さわら・しょうが・上白糖・しょうゆ・みりん 小松菜・コーン・人参・上白糖・しょうゆ・だし汁 大根・玉ねぎ・えのき・わかめ・味噌 牛乳・さつま芋・なたね油・上白糖・黒ごま
31	金	牛乳 マンナビスケット	ぶっかけうどん ちくわの磯辺揚げ 巨峰	お茶 チヂミ	うどん・トマト・色板・天かす・わかめ・ねぎ・めんつゆ・しょうゆ・みりん・酒 ちくわ・塩・青のり・小麦粉・植物油 巨峰 ほうじ茶・にら・人参・豚ミンチ・小麦粉・だし汁・ごま油・しょうゆ・酢



旬の野菜



きゅうり・なす・トマト・かぼちゃなど、夏はおいしい野菜が豊富です。
旬のものをしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。

冷たい物の食べすぎに注意



冷たいものを食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。
冷たいものは胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。

暑いとつい冷たいものが欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。