



8 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

8月1日～8月20日給食献立

2020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
1	土	牛乳 ハッピーターン	焼きそば きのこスープ	牛乳 バナナ サラダせん	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・焼きそばソース・おたふくソース・塩・粉かつお・青のり えのき・しめじ・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・サラダせん
3	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ オレンジ	牛乳 プリン	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク ほうれん草・人参・ツナ・マヨネーズ オレンジ 牛乳・プリンミックス
4	火	牛乳 バナナ	菜飯 豚肉の冷製サラダ 茄子とベーコンのソテー コンソメスープ	牛乳 シュガーパイ	米・菜めしの素・豚肉・キャベツ・きゅうり・トマト・ごまだれ なす・ベーコン・玉ねぎ・パプリカ・なたね油・しょうゆ・コンソメ コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・パイシート・グラニュー糖
5	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の香味焼き 高野豆腐の煮物 にゅうめん汁	牛乳 フルーツポンチ	米・さば・しょうが・ねぎ・しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油 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・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・パイン缶・みかん缶・白桃缶・寒天・上白糖
6	木	牛乳 たべっ子ベビー	☆お誕生会☆ ご飯・煮込みハンバーグ カラフルサラダ キャベツのスープ	牛乳 マーマレードケーキ	米・ハンバーグ・デミソース・ケチャップ・チーズ ほうれん草・ツナ・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・コーン・パセリ 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・マーマレード・ホイップ
7	金	牛乳 満月ボン	サラダうどん かぼちゃのそぼろあんかけ みかん缶	お茶 ゆかりおにぎり	うどん・ささみ・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・鶏ミンチ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉 みかん缶 ほうじ茶・米・しその香
8	土	牛乳 ハッピーターン	中華丼 チンゲン菜のスープ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・なたね油・鶏がらだし・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 青梗菜・玉ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
11	火	牛乳 ルヴァン	ご飯 チャプチェ 餃子スープ オレンジ	お茶 お好み焼き	米・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・しょうゆ・鶏がらだし・上白糖・ごま油・ごま ぎょうざ・コーン・人参・鶏がらだし・塩 オレンジ ほうじ茶・キャベツ・天かす・人参・豚ミンチ・小麦粉・鶏卵・だし汁・おたふくソース・かつお節・青のり
12	水	牛乳 ぱりんこ	鶏肉と高野の卵とじ丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・玉ねぎ・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・上白糖・だし汁 ほうれん草・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
17	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 星のコロッケ ひじきのサラダ 味噌汁	牛乳 にんじんポンチ	米・星のコロッケ・植物油・とんかつソース ひじき・インゲン・人参・コーン・ごまだれ さつま揚げ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・寒天・野菜ジュース・上白糖・みかん缶
18	火	牛乳 りんご	ご飯 赤魚の煮付け 切干大根と青菜の和え物 味噌汁	牛乳 うどんのおやき	米・赤魚・しょうゆ・上白糖・しょうが 切干大根・だし汁・上白糖・しょうゆ・塩・青梗菜・人参 厚揚げ・しめじ・ねぎ・味噌 牛乳・うどん・鶏卵・小麦粉・ねぎ・かつお節・めんつゆ・ごま油
19	水	牛乳 ぱりんこ	ロールパン ツナオムレツ ブロッコリーとハムのサラダ じゃが芋のスープ	牛乳 ピーチヨーグルト	ロールパン・鶏卵・ツナ・ミックスベジタブル・玉ねぎ・チーズ・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ ブロッコリー・ハム・人参・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ 牛乳・ヨーグルト・上白糖・黄桃缶
20	木	牛乳 たべっ子ベビー	ご飯 五目豆腐 わかめと白菜のさっぱり和え 味噌汁	牛乳 バナナケーキ	米・豆腐・豚ミンチ・青梗菜・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 わかめ・白菜・人参・ポン酢・上白糖・ごま油 なす・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・バナナ

8 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

8月21日～8月31日給食献立

2020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
21	金	牛乳 満月ボン	ナポリタンスパゲティ ほうれん草のサラダ ビーンズスープ	お茶 しぐれおにぎり	スパゲティ・玉ねぎ・ベーコン・マッシュルーム・人参・なたね油・ピーマン・ケチャップ・ウスターソース・上白糖 ほうれん草・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ ほうじ茶・米・牛ミンチ・しょうゆ・上白糖・みりん・酒・しょうが
22	土	牛乳 ハッピーターン	焼肉丼 中華スープ	牛乳 バナナ たべっこベイベー	米・牛肉・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・なたね油・しょうゆ・塩・上白糖・ごま油 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・たべっこベイベー
24	月	牛乳 ルヴァン	カレーライス ブロッコリーのマヨ和え パイン缶	牛乳 わらびもち	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 ブロッコリー・蒸し鶏・人参・マヨネーズ パイン缶 牛乳・わらび餅粉・黒砂糖・きな粉・上白糖
25	火	牛乳 オレンジ	ご飯 酢豚 切干大根の中華和え わか玉スープ	お茶 巨峰 サラダせん	米・豚肉・塩・片栗粉・植物油・玉ねぎ・ピーマン・人参・ケチャップ・酢・上白糖・鶏がらだし・みりん 切干大根・きゅうり・ハム・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 鶏卵・わかめ・えのき・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・巨峰・サラダせん
26	水	牛乳 ぱりんこ	サラダ寿司 ほうれん草の和え物 すまし汁	牛乳 ジャムサンド	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 ほうれん草・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 豆腐・しめじ・玉ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・食パン・いちごジャム
27	木	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 さわらの煮付け 白菜のボン酢和え 味噌汁	牛乳 マカロニの ラザニア風	米・さわら・しょうが・しょうゆ・上白糖 白菜・人参・コーン・ボン酢 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・マカロニ・合挽き肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コンソメ・上白糖・チーズ
28	金	牛乳 満月ボン	ジャージャー麺 もやしと青菜のナムル オレンジ	お茶 ひじきおにぎり	うどん・なたね油・にんにく・豚ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・人参・上白糖・しょうゆ・味噌・だし汁・片栗粉 もやし・青梗菜・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 オレンジ ほうじ茶・米・ひじき・揚げ・ごま・だし汁・しょうゆ・上白糖・ごま油
29	土	牛乳 ハッピーターン	ウインナーピラフ トマトスープ	牛乳 バナナ ぱりんこ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・塩・コンソメ・植物油 トマト缶・キャベツ・玉ねぎ・大豆・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・バナナ・ぱりんこ
31	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉の生姜炒め 大豆の五目煮 味噌汁	牛乳 マフィン	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 大豆・大根・人参・こんにゃく・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 ほうれん草・玉ねぎ・おつゆ麩・味噌 牛乳・無塩バター・上白糖・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー・干しぶどう

夏野菜を知って食べてみよう

水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。

たっぷり味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう。



赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

