



# 8月給食献立(乳児・幼児食)

8月1日～8月17日給食献立

8月平均給食栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(e)
1～2歳児	472	18.6	16.5	1.2
3～5歳児	514	19.5	16.3	1.4

2024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	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	牛乳 マフィン	米・豚肉・小麦粉・玉ねぎ・なたね油・しょうゆ・みりん・ごま油 青梗菜・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 さつまいも・玉ねぎ・揚げ・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
2	金	牛乳 野菜クラッカー	ナポリタンスパゲティー カラフルサラダ ビーンズスープ	お茶 お好み焼き	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 ブロッコリー・ツナ・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・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
3	土	牛乳 ハッピーターン	中華丼 チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 ぱりんこ マリービスケット	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 バナナ 牛乳・ぱりんこ・マリービスケット
5	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 チャプチェ 餃子 中華スープ	牛乳 フライドポテト	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 餃子 白菜・豆腐・コーン・鶏がらだし・塩 牛乳・シューストポテト・パセリ・塩・植物油
6	火	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯・煮込みハンバーグ キャベツのサラダ コンソメスープ	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 キャベツ・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・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	水	牛乳 ぱりんこ	鶏肉と高野の卵とじ丼 ほうれん草おかか和え 味噌汁	牛乳 ビスコ 味しらべ	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・かつお節・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ビスコ・味しらべ
8	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 白身魚のごま醤油焼き 白菜の和え物 豚汁	牛乳 すいか ぼたぼた焼き	米・ホキ・しょうゆ・みりん・上白糖・ごま 白菜・人参・しょうゆ・上白糖 豚肉・大根・ごぼう・こんにゃく・人参・ねぎ・味噌 牛乳・すいか・ぼたぼた焼
9	金	牛乳 野菜クラッカー	冷やしうどん かぼちゃの煮物 みかん缶	お茶 たぬきおにぎり	うどん・蒸し鶏・わかめ・人参・めんつゆ・しょうゆ・みりん・酒 かぼちゃ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 みかん缶 ほうじ茶・米・しょうゆ・みりん・天かす・ねぎ
10	土	牛乳 ハッピーターン	五目豆腐丼 味噌汁 バナナ	牛乳 サラダせん たべっ子ベイビー	米・豆腐・豚ミンチ・干し椎茸・人参・玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉・上白糖・しょうゆ・塩・なたね油 大根・人参・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・サラダせん・たべっ子ベイビー
13	火	牛乳 ルヴァン	協力日	牛乳 ぱりんこ マリービスケット	牛乳・ぱりんこ・マリービスケット
14	水	牛乳 ぱりんこ	協力日	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー
15	木	牛乳 たべっ子ベイビー	協力日	牛乳 ビスコ サラダせん	牛乳・ビスコ・サラダせん
16	金	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 星のコロッケ ひじきのサラダ 味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	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 揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖
17	土	牛乳 ハッピーターン	ウインナーピラフ トマトスープ 黄桃缶	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	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 黄桃缶 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ

# 8月給食献立(乳児・幼児食)

8月19日～8月31日給食献立

## 2024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
19	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 ふのラスク	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・おつゆ麩・なたね油・上白糖
20	火	牛乳 バナナ	ご飯 さわらの煮付け 白菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 うどんのおやき	米・さわら・しょうが・しょうゆ・上白糖 白菜・人参・コーン・ポン酢 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・うどん・鶏卵・小麦粉・ねぎ・粉かつお・めんつゆ・ごま油
21	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 わらびもち	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・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・わらび餅粉・黒砂糖・きな粉・上白糖
22	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶどう寒天	米・鶏肉・しょうゆ・酒・片栗粉・植物油 キャベツ・コーン・ツナ・和風ドレッシング ブロッコリー・しめじ・人参・コンソメ・塩 牛乳・寒天・ぶどうジュース・上白糖
23	金	牛乳 野菜クラッカー	ジャージャー麺 もやしのナムル 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・小松菜・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
24	土	牛乳 ハッピーターン	鶏肉と湯葉のあんかけ丼 味噌汁 バナナ	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・鶏肉・湯葉・玉ねぎ・人参・ねぎ・片栗粉・だし汁・しょうゆ・みりん・上白糖 しめじ・玉ねぎ・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー
26	月	牛乳 ルヴァン	チャーハン 切干大根の中華和え わか玉スープ	牛乳 コーンフレーク	米・豚肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン・なたね油・塩・しょうゆ 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 牛乳・コーンフレーク・上白糖・みかん缶
27	火	牛乳 オレンジ	ご飯 ひじきと厚揚げの煮物 インゲンのツナ和え 味噌汁	牛乳 ココアクッキー	米・厚揚げ・鶏肉・ひじき・大根・人参・上白糖・みりん・しょうゆ・だし汁 インゲン・人参・ツナ・上白糖・しょうゆ さつま芋・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ココア・上白糖・牛乳・無塩バター
28	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の生姜炒め 大豆の五目煮 味噌汁	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	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 なす・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ヨーグルト・上白糖・コーンフレーク・ブルーベリージャム
29	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 さわらの塩焼き カラフル卵とじ 味噌汁	牛乳 チーズケーキ風トースト	米・さわら・塩・酒・なたね油 高野豆腐・玉ねぎ・ミックスベジタブル・鶏卵・上白糖・しょうゆ・だしの素・なたね油 ほうれん草・玉ねぎ・人参・味噌 牛乳・食パン・ヨーグルト・上白糖・マヨネーズ・マーガリン
30	金	牛乳 野菜クラッカー	味噌ラーメン 青菜のナムル 黄桃缶	お茶 おかかおにぎり	中華そば・豚肉・キャベツ・コーン・もやし・ねぎ・鶏がらだし・塩・味噌 青梗菜・えのき・人参・ごま・ごま油・しょうゆ・塩 黄桃缶 ほうじ茶・米・粉かつお・しょうゆ
31	土	牛乳 ハッピーターン	てりやき丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ マリービスケット	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・ぱりんこ・マリービスケット

### 🍷 <<夏野菜をしっかり食べよう!>> 🍌

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」果実と種子を食用にする野菜です。

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて暑さで弱る胃を刺激して

消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

・かぼちゃ…かぼちゃに多く含まれるカロテンは粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力に効果があります。

ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮物、揚げ物、お菓子やスープなどにも。

・きゅうり…緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。

体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。