



給	お	日	献立名	材料	おやつ
1	月	1	肉じゃが(カレー風味)	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 かつおだし 三温糖 しょうゆ みりん カレー粉	ヨーグルト マリービスケット
			小松菜のふりかけ みそ汁 ごはん	小松菜 すりごま かつお節 塩 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	
29	月	29	肉じゃが	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 かつおだし 三温糖 しょうゆ みりん	
			小松菜のふりかけ みそ汁 ごはん	小松菜 すりごま かつお節 塩 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	
2	火	30	豚豚	豚肩ロース しょうが 酒 薄口しょうゆ 人参 玉ねぎ ピーマン 筍(ゆで) 干しいたけ 片栗粉 ケチャップ 酢 三温糖 しょうゆ 油	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳
			添え野菜 コンソメスープ ごはん	ブロッコリー 塩 キャベツ チンゲン菜 コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	
16	火	16	鶏のケチャップ炒め おかか和え コンソメスープ ごはん	鶏もも 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 三温糖 コンソメ 油 キャベツ 人参 きゅうり 粉かつお しょうゆ チンゲン菜 玉ねぎ しめじ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	黒糖蒸しパン 黒糖蒸しパンミックス 水 牛乳
			魚の煮付け ごま酢和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 もやし 人参 きゅうり ごま 三温糖 酢 塩 キャベツ トマト かつおだし みそ 米	チーズサンド 食パン スライスチーズ きゅうり マヨドレ 牛乳
31	水	31	オムレツ ウインナー 中華風ピクルス トマトスープ ゆかりごはん	卵 ツナ 玉ねぎ ほうれん草 人参 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ウインナー ブロッコリー きゅうり ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 トマト キャベツ 玉ねぎ ベーコン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 ゆかり	揚げパン ロールパン 油 きなこ 三温糖 牛乳
			五目きんぴら	牛肉 ごぼう 人参 つきこんにやく 大豆 ひじき 油 かつおだし しょうゆ みりん 三温糖 ごま しょうが 卵 えのき みつば かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	(2歳・幼児)ひまわりパイ かぼちゃ 三温糖 パター しゅうまいの皮 油 (0・1歳)かぼちゃおやき 牛乳
4	木	18	かきたま汁 ごはん	さわら 塩こうじ 鶏ささみ きゅうり キャベツ 人参 ごま しょうゆ 三温糖 酢 塩 油 なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米 ひじき 人参 油揚げ しょうゆ みりん 酒 三温糖 だし汁	甘辛焼きそば 中華めん 豚ひき肉 キャベツ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳
			和風ちゃんぽん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	(幼児)あんぱん・ぼたぼた焼き (乳児)ロールパン・ぼたぼた焼き 牛乳
20	土	20	バナナ たぬきうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	北海道ミルクパン まがりせんべい 牛乳
			麻婆なす	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 豚ひき肉 しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 きゅうり ごま油 しょうゆ 酢 三温糖 水 塩 わかめ 玉ねぎ 粒コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩	揚げいもち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 青のり 塩 油 牛乳
8	月	22	たたききゅうり わかめスープ 豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 塩 片栗粉 かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 酒 片栗粉 ブロッコリー 白菜 粉かつお しょうゆ 小松菜 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	パンキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳
			おかか和え みそ汁 ごはん		
10	水	24	魚の竜田揚げ ゆかり和え すまし汁 ごはん	たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 ほうれん草 もやし ゆかり えのき 人参 ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	りんごかん 粉寒天 水 三温糖 りんごジュース 牛乳
			夏野菜カレーライス	豚もも 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす セロリ しょうが にんにく 油 小麦粉 スパイス ケチャップ トマトペースト しょうゆ 粉チーズ 牛乳 コンソメ ウスターソース りんごソース 三温糖 塩 米	焼きとうもろこし とうもろこし しょうゆ 牛乳
26	金	26	トマトサラダ	トマト きゅうり キャベツ 塩 酢 油 三温糖	フルーツポンチ 粉寒天 水 三温糖 みかん缶 もも缶 牛乳
			魚のごまだれかけ 切干大根煮 みそ汁 ごはん	かれい しょうゆ 三温糖 みりん 酒 片栗粉 水 ごま 切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 ほうれん草 かつおだし みそ 米	
27	土	27	わかめラーメン	中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳
			バナナ	バナナ	

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です  
 ※土曜日のおやつは、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にしている食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



# 8月の給食だよ

きりしま保育園

～暑さに負けない元気なからだ～

いよいよ夏本番です！

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので夏の体調管理にぴったり。

また、暑さによりエネルギーの消費が増えるのでエネルギーを作り出すのに必要なビタミンB群やクエン酸も一緒にとって夏バテ予防を行いましょう。

## ビタミンB群は

ビタミンB群は豚肉、レバー、枝豆、豆腐、納豆に多く含まれます。

豚肉は冷たい麺類の具にしたり夏野菜と一緒に炒め物などいかがでしょうか。

納豆はごはんにかけたり、野菜と和えても美味しいです。

## クエン酸は

クエン酸は酢、梅干し、レモン、グレープフルーツなど酸味のあるものに多く含まれます。

後味がさっぱりして落ちた食欲を取り戻してくれますね。



～調理室より～

暑い日が続きますね。

だんだんと食欲が落ちてきやすいですが、カレーの日はそんな事は関係なくモリモリと食べてくれる子ども達です。

25日は夏野菜カレーとトマトサラダです。栄養豊富な夏野菜を食べて夏バテを防止しましょう。

おやつには夏らしいひまわりパイや、焼きとうもろこしがあります。

楽しみにしていてください！



2022年8月



予定献立表



こうたり保育園

給食日	献立名	材料	おやつ	延長
1月	肉じゃが(カレー風味)	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 かつおだし 三温糖 しょうゆ みりん カレー粉	ヨーグルト マリービスケット	まがりせんべい
	小松菜のふりかけ みそ汁 ごはん	小松菜 すりごま かつお節 塩 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米		
29	肉じゃが	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 かつおだし 三温糖 しょうゆ みりん		
2月	小松菜のふりかけ みそ汁 ごはん	小松菜 すりごま かつお節 塩 麩 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	あべかわマカロニ マカロニ きなこ 三温糖 牛乳	ごま塩ごはん
	酢豚	豚肩ロース しょうが 酒 薄口しょうゆ 人参 玉ねぎ ピーマン 筍(ゆで) 干しいたけ 片栗粉 ケチャップ 酢 三温糖 しょうゆ 油		
30	添え野菜 コンソメスープ ごはん	ブロッコリー 塩 キャベツ チンゲン菜 コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	黒糖蒸しパン 黒糖蒸しパンミックス 水 牛乳	
16	鶏のケチャップ炒め おかか和え コンソメスープ ごはん	鶏もも 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 三温糖 コンソメ 油 キャベツ 人参 きゅうり 粉かつお しょうゆ チンゲン菜 玉ねぎ しめじ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米		
3月	魚の煮付け ごま酢和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 もやし 人参 きゅうり ごま 三温糖 酢 塩 キャベツ トマト かつおだし みそ 米	チーズサンド 食パン スライスチーズ きゅうり マヨドレ 牛乳	ベジロール
	17	オムレツ ウインナー 中華風ピクルス トマトスープ ゆかりごはん		
4月	玉目きんぴら	牛肉 ごぼう 人参 つきこんにやく 大豆 ひじき 油 かつおだし しょうゆ みりん 三温糖 ごま しょうが	(2歳・幼児)ひまわりパイ かぼちゃ 三温糖 バター しゅうまいの皮 油 (0・1歳)かぼちゃおやき 牛乳	鮭フレックごはん
	18	かきたま汁 ごはん		
5月	魚の塩こうじ焼き ごま風味サラダ みそ汁 ひじきごはん	さわら 塩こうじ 鶏ささみ きゅうり キャベツ 人参 ごま しょうゆ 三温糖 酢 塩 油 なす 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米 ひじき 人参 油揚げ しょうゆ みりん 酒 三温糖 だし汁	甘辛焼きそば 中華めん 豚ひき肉 キャベツ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳	ソフトせんべい
	19	和風ちゃんぽん		
6月	ごはん	米 ゆかり	(2歳・幼児)あんぱん・ぼたぼた焼き (0・1歳)ロールパン・ぼたぼた焼き 牛乳	マリービスケット
	20	たぬきうどん ごはん		
8月	麻婆なす	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 豚ひき肉 しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉	揚げいもち じゃが芋 片栗粉 マーガリン 青のり 塩 油 牛乳	星たべよ
	22	たたききゅうり わかめスープ		
9月	豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 塩 片栗粉 かつおだし しょうゆ 三温糖 みりん 酒 片栗粉	パンブキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳	ゆかりごはん
	23	おかか和え みそ汁 ごはん		
10月	魚の竜田揚げ ゆかり和え すまし汁 ごはん	たら しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油 ほうれん草 もやし ゆかり えのき 人参 ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	りんごかん 粉寒天 水 三温糖 りんごジュース 牛乳	練乳いちごパン
	24	夏野菜カレーライス		
25月	トマトサラダ	トマト きゅうり キャベツ 塩 酢 油 三温糖	フルーツポンチ 粉寒天 水 三温糖 みかん缶 もも缶 牛乳	ぼたぼた焼き
	26	魚のごまだれかけ 切干大根煮 みそ汁 ごはん		
27	わかめラーメン ごはん	中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米 ごま塩	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳	マリービスケット

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です  
 ※土曜日のおやつのおせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



# 8月の給食だより

こうたり保育園

～暑さに負けない元気なからだ～

いよいよ夏本番です！

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み体を冷やしてくれるので夏の体調管理にぴったり。

また、暑さによりエネルギーの消費が増えるのでエネルギーを作り出すのに必要なビタミンB群やクエン酸も一緒にとって夏バテ予防を行いましょう。

## ビタミンB群は

ビタミンB群は豚肉、レバー、枝豆、豆腐、納豆に多く含まれます。

豚肉は冷たい麺類の具にしたり夏野菜と一緒に炒め物などいかがでしょうか。

納豆はごはんにかけたり、野菜と和えても美味しいです。

## クエン酸は

クエン酸は酢、梅干し、レモン、グレープフルーツなど酸味のあるものに多く含まれます。

後味がさっぱりして落ちた食欲を取り戻してくれますね。



～調理室より～

暑い日が続きますが子ども達は元気いっぱいです。

暑さで食べる量が減ってしまいがちですが色々な食材を食べて夏バテしないようにしましょう。

25日は夏野菜カレーとトマトサラダです。栄養豊富な夏野菜たくさん食べてくださいね。

おやつには夏らしいひまわりパイや、焼きとうもろこしがあります。

楽しみにしていてください！

