

# 給食献立表

令和 4年 8月

ルンビニ保育園

日	曜	献立名	主な材料名	おやつ 午後(全園児)	手作り
1	月	照り焼きチキン ポテトサラダ オレンジ	鶏肉 ハム じゃが芋 にんじん きゅうり レーズン コーン オレンジ	パン 小魚 ミルク	
2	火	ズッキーニ入りパスタスープ ミートボール酢豚 パナナ	パスタ ミートボール ベーコン 豆腐 ズッキーニ 玉ねぎ にんじん 竹の子 ピーマン パイン パナナ	ミネラルおにぎり (桜えび) 豆乳	★
3	水	ナス入りマーボー豆腐 おくら酢の物 パイン	豚肉 豆腐 かまぼこ 玉ねぎ ネギ 生姜 にんじん ナス おくら わかめ きゅうり コーン パイン	ワカメ梅おにぎり 豆乳	★
4	木	ほうれん草冬瓜スープ キウイ ミートローフ とうもろこし	合挽き 豆腐 卵 ハム 玉ねぎ ミックスベジタブル 冬瓜 にんじん 春雨 ほうれん草 とうもろこし キウイ	フルーツポンチ 豆乳	★
5	金	コーンマヨネーズ魚 パンサンスー オレンジ	魚 ハム コーン にんじん きゅうり 春雨 オレンジ	ビビンバおにぎり 豆乳	★
6	土	サラダうどん バナナ	うどん ツナ にんじん きゅうり レタス コーン パナナ	お菓子 豆乳	
8	月	鶏のさっぱり煮 ゆかり和え オレンジ	鶏肉 卵 ちくわ にんじん キャベツ きゅうり ゆかり オレンジ	枝豆こんぶ おにぎり 豆乳	★
9	火	夏野菜のカレー そうめん瓜のサラダ パナナ	豚肉 ハム 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン オクラ そうめん瓜 きゅうり ちしゃ パナナ	ミネラルおにぎり (たくあん) 豆乳	★
10	水	ゴーヤチャンプル シソと大根サラダ キウイ	豚肉 豆腐 卵 ハム ゴーヤ 玉ねぎ にんじん しそ 大根 きゅうり レタス コーン キウイ	手作りヨーグルト ビスケット	★
12	金	卵焼き 挽肉春雨炒め オレンジ	合挽き 卵 にんじん 青のり ピーマン 玉ねぎ 春雨 オレンジ	ツナマヨオクラ おにぎり 豆乳	★
13	土	☆希望保育☆ お弁当・水筒持参			
15	月	☆希望保育☆ お弁当・水筒持参			
16	火	トマト卵スープ ナスと大豆ドライカレー パナナ	合挽 卵 豆腐 大豆 レタス オクラ トマト なす にんじん 玉ネギ コーン パナナ	ミネラルおにぎり (かつお梅) 豆乳	★
17	水	ツナと野菜の冷奴 梅和え ぶどう	豆腐 ツナ きゅうり トマト にんじん コーン レタス 長芋 わかめ 梅 ぶどう	リンゴナスゼリー 豆乳	★
18	木	☆誕生会☆ カラフル寿司 オクラの吸い物 チキンレモン とうもろこし 大学芋 スイカ	米 鶏肉 豆腐 ハム 卵 オクラ きゅうり 生姜 しそ とうもろこし さつま芋 スイカ	プリン お菓子 豆乳	
19	金	魚のムニエル モロヘイヤサラダ オレンジ	魚 ハム モロヘイヤ きゅうり おくら レタス コーン オレンジ	パン こんぶ ミルク	★
20	土	そうめん バナナ	そうめん ハム 卵 きゅうり にんじん パナナ	お菓子 豆乳	
22	月	夏野菜のキッシュ 海草サラダ オレンジ	鶏肉 卵 かまぼこ ズッキーニ カボチャ にんじん わかめ きゅうり コーン オレンジ	コーンおにぎり 豆乳	★
23	火	ビーフシチュー 切干のゴマ酢 パナナ	牛肉 豚肉 油あげ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 切干大根 もやし きゅうり ワカメ コーン パナナ	ミネラルおにぎり (ユカリ) 豆乳	★
24	水	厚揚げの肉あんかけ ポパイサラダ パイン	牛肉 豚肉 厚揚げ ベーコン 竹の子 ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり にんじん コーン パイン	手作りヨーグルト フルーツ	★
25	木	ワカメ中華スープ トマト オムレツ キウイ	合挽き 豆腐 卵 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 ピース ねぎ ワカメ エノキ トマト キウイ	夏野菜の酢飯 おにぎり 豆乳	★
26	金	魚のトマトソース焼き みょうがの酢の物 オレンジ	魚 玉ねぎ トマト にんじん わかめ みょうが きゅうり コーン オレンジ	パン スルメ ミルク	
27	土	タコライス バナナ	米 合挽き シメジ 玉ねぎ レタス トマト パナナ	お菓子 豆乳	
29	月	ギョウザ カボチャサラダ オレンジ	豚肉 チーズ キャベツ ねぎ カボチャ にんじん きゅうり レタス コーン オレンジ	パン 小魚 ミルク	
30	火	【咀嚼の日】夏野菜みそ汁 エビとゴーヤの唐揚げ パイン かみかみ和え とうもろこし	鶏肉 エビ サキイカ ハム 豆腐 おくら ナス ゴーヤ 大根 にんじん きゅうり コーン とうもろこし パイン	ミネラルおにぎり (スルメ) 豆乳	★
31	水	ピーマンの肉詰 洋風炒り豆腐 ぶどう	合挽き 卵 豆腐 ベーコン ピーマン にんじん 玉ねぎ ネギ ぶどう	ミルクわらびもち 豆乳	★

☆9日は青組さんクッキングで夏野菜を切ります。爪を短く切ってエプロン、マスクを持ってきてください。

☆30日は咀嚼の日です。噛む事を意識して1口30回噛んでみましょう。

☆今月の食育の日は『夏野菜』です。ゴーヤ、しそ、そうめん瓜、みょうがなどたくさんの夏野菜をいただき、夏野菜ならではの香りを体験します。お楽しみに～♪

