

献立予定表



阿見町立学校給食センター<保育所>

日	曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べて もらいたい食品	おやつ
1	火	ごはん おかかふりかけ		さばのみそ煮 浅漬け けんちん汁	1日を元気に過ごすために 朝ごはんをしっかり食べましょう	卵類 海藻類	パイナップル クレープ 麦茶
2	水	ごはん		★とんかつ 磯香和え なめこ汁	こまめに水分補給!	魚介類 乳類	星のパフ オレンジジュース
3	木	焼きそば		かにシューマイ(2個) ハムサラダ(ドレッシング) 冬瓜スープ	<冬瓜> 夏が旬の野菜ですが、皮が厚く冬まで保存できる ことから「冬瓜」という名前がつけました。 水分、ビタミン、ミネラルを多く含む野菜です。	豆類 きのご類	原宿ドック ショア
4	金	ごはん		ドライカレー オムレツ(ケチャップ) コールスローサラダ	疲れをとるビタミンB1が多い豚肉を使ったドライカレー です。夏野菜のとうもろこしも入っています。 ごはんにかけていただきます。	魚介類 種実類	すいか ウエハース 麦茶
7	月	ロールパン		★星型メンチカツ ツナサラダ マカロニスープ	健康を守る3つのポイント 早寝・早起き 栄養バランスのよい食事 適度な運動 主食・主菜・副菜をそろえ まじょう 睡眠をしっかり とりまじょう 日中は体を 動かしまじょう	豆類 海藻類	ばかうけ 野菜生活(緑)
8	火	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き おかか和え 五目汁		卵類 いも類	いちごの スティックケーキ きになる野菜 (アブール&キャロット)
9	水	ごはん		ハンバーグデミグラスソース ハッシュドポテト コンスープ		魚介類 緑黄色野菜	星たべよ フルーツセット 麦茶
10	木	スパゲティ ナポリタン		温野菜サラダ(ドレッシング) ズッキーニ入り野菜スープ 黄桃コンポート		豆類 種実類	かぼちゃのマフィン 純米せんべい 麦茶
18	金	ごはん		ハヤシライス いかナゲット(2個) ポパイサラダ(ドレッシング)	<給食センターの食糧備蓄について> 2日のおやつ「オレンジジュース」は非常用 に備蓄している食品を取り入れました。 給食センターでは、普段から災害や事故に備 えて食材を備蓄しています。 備える→食べる→使う→買う→備えるという ローリングストック法を取り入れています。	乳類 小魚類	マーラーカオ 昆布おかき 麦茶
21	月	ロールパン		照り焼きチキン 星のチーズサラダ (ドレッシング) 野菜スープ		卵類 海藻類	純米せんべい 白桃のジュレ 麦茶
22	火	ごはん 手巻きのり		肉みそ炒め コーンサラダ にら玉汁	<巻いて食べよう> 手巻きのりに、ごはんや肉みそ、サラダを自分で巻いて 食べる献立です。しっかり手を洗って 食べましょう。	魚介類 いも類	手作りバナナケーキ 麦茶
23	水	ごはん		★えびフライ ささみときゅうりの和え物 豚汁	レタスの作り方 ☆材料：4人分☆ ・ベーコン…40g ・ホールコーン…30g ・にんじん…30g ・コンソメ…2かけ ・塩…少々 ☆作り方☆ ・貝を煮て(レタスは最後に)、味付けをします!	種実類 きのご類	しまじろう ビスケット 梨 麦茶
24	木	スパゲティ ミートソース		かみかみサラダ (ドレッシング) レタススープ オレンジ		豆類 小魚類	さつまいもと 栗のタルト きになる野菜 (白ぶどう)
25	金	ごはん		肉団子の甘酢あんかけ キャベツとわかめのナムル ワンタンスープ	<ワンタンスープ> 給食の人気メニューです。ワンタン・豚肉・もやし・ にんじん・ねぎ・チンゲンサイと具だくさんのスープです。 生しょうがを隠し味に入れています。	魚介類 乳類	冷凍マンゴー アンパンマン 揚げせんべい 麦茶
28	月	ロールパン いちごジャム		ハムステーキ(ケチャップ) サラダスパゲティ ミネストローネ	<ミネストローネ> 8月は鶏肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・セロリ・ トマトが入ったミネストローネです。季節によって使う 材料を変えています。	卵類 種実類	メープルマフィン 野菜生活(紫)
29	火	ごはん		鶏のから揚げ ごま和え 具だくさんみそ汁	今が旬の夏野菜!! みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。 また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、 ビタミンAやビタミンCが たくさん含まれています。 これらは、体の調子を 整えて、病気に負け ない体を作ります。	魚介類 果物類	青りんごゼリー ばかうけ 麦茶
30	水	ごはん		ポークカレー 大根とかにかまのサラダ (ドレッシング) フルーツゼリー和え		乳類 緑黄色野菜	焼きドーナツ 星たべよ 麦茶
31	木	中華めん		ちゃんぽんスープ 小籠包(2個) 野菜の中華和え		小魚類 いも類	バナナ ミルミル

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※2日のオレンジジュースは備蓄のものになります。

★ソース ◎しょうゆ

14日(月)~17日(木)はおやつのみになります。

- (おやつ)
 14日(月) 100ml牛乳・アンパンマンソフトせんべい・ふがし
 15日(火) 100ml牛乳・ベジたべる・麦茶
 16日(水) 100ml牛乳・ココナッツサブレ・麦茶
 17日(木) 100ml牛乳・アンパンマンお野菜せんべい・野菜生活(黄)

