

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----|---|--|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|--|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 | 月 | 野菜カレー 甘酢キャベツ 防災食(幼児) フルーツ | 牛乳 ホットケーキ | 米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキ粉、マーガリン | 牛乳、豚ひき肉、さば缶 | フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、トマト、かぼちゃ、 |
| 2 | 火 | ご飯 具だくさん豆乳スープ フルーツ | 牛乳 (乳)蒸しかぼちゃ (幼)ヨーグルト アイス | 米、砂糖、 | 牛乳、鶏肉、豆乳、豆腐、ヨーグルト | フルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、かぼちゃ、フルーツ缶 |
| 3 | 水 | 冷やしそうめん 温野菜 フルーツ | 牛乳 おはぎ | そうめん、油、米 | 牛乳、鶏ささみ、きなこと、小豆 | フルーツ、トマト、きゅうり、にんじん、オクラ、ねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー |
| 4 | 木 | マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ | 牛乳 白玉粉のちぢみ | 米、砂糖、油、ごま油、ごま、白玉粉、片栗粉 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ | フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが |
| 5 | 金 | ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 温野菜 | 牛乳 フルーツポンチ | 米、さつまいも、油 | 牛乳、豚肉 | フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、トマト、フルーツ缶 |
| 6 | 土 | 鮭卵ご飯 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ | 牛乳 梅かつおおにぎり チーズ | 米、油、砂糖 | 牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、チーズ、かつお節 | フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、梅干し |
| 8 | 月 | ご飯 にゅうめん 焼き鮭 根菜煮 | 牛乳 ふかしいも | 米、そうめん、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも | 牛乳、鮭、鶏肉 | フルーツ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、レンコン、しめじ、長ねぎ |
| 9 | 火 | ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ | 牛乳 にんじんとツナ おにぎり | 米、じゃがいも、油、砂糖 | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ | フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト |
| 10 | 水 | 青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ | 牛乳 ライスペーパー せんべい | 米、油、砂糖、じゃがいも、ライスペーパー | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ | フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ |
| 11 | 木 | 中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ | 牛乳 フルーツゼリー | 米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚肉 | フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、フルーツジュース、寒天 |
| 12 | 金 | ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ | 牛乳 (乳)おにぎり (幼)ヨーグルト アイス | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉、ワインナー、しらす、ヨーグルト | フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ、ミカン缶 |
| 13 | 土 | 野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ | 牛乳 フルーツヨーグルト | 米、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ | フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ、フルーツ缶 |
| 15 | 月 | 敬老の日 | | | | |
| 16 | 火 | カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ | 牛乳 きなこころパン フルーツ | 米、じゃがいも、砂糖、油、パン | 牛乳、豚ひき肉、きなこと | フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ |
| 17 | 水 | 昆布ご飯 豚汁 煮魚 温野菜 | 牛乳 米粉蒸しパン | 米、さつまいも、じゃがいも、米粉 | 牛乳、油揚げ、豚肉、かれい、みそ、豆腐 | フルーツ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ブロッコリー、トマト、塩昆布 |
| 18 | 木 | ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え | 牛乳 大学芋 | 米、砂糖、さつまいも、油、ごま | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ | フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|----|---|---|--------------------|-------------------|------------------------|--|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 19 | 金 | ご飯 スープ 煮込みハンバーグ グリーンサラダ | 牛乳 ジャムサンド | 米、油、砂糖、パン | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐 | フルーツ、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、じゃがいも、いちごジャム |
| 20 | 土 | 焼きめし きのこスープ フルーツ | 牛乳 フルーツヨーグルト | 米、油 | 牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト | フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ、フルーツ缶 |
| 22 | 月 | ミートスバゲティー 温野菜 フルーツ | 牛乳 鮭おにぎり チーズ | 米、スバゲティー、じゃがいも、油 | 牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、鮭、チーズ | フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース |
| 23 | 火 | 秋分の日 | | | | |
| 24 | 水 | ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ | 牛乳 なべやき | 米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖 | 牛乳、豚肉 | フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり、トマト |
| 25 | 木 | 三色色ぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ | 牛乳 フルーツポンチ | 米、油、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ | フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうが、ねぎ、フルーツ缶 |
| 26 | 金 | ピピンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ | 牛乳 せんべい レーズン | 米、油、ごま油、砂糖、せんべい | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 | フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、レーズン |
| 27 | 土 | ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ | 牛乳 フルーツヨーグルト | 米、さつまいも、砂糖、油 | 牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト | フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、フルーツ缶 |
| 29 | 月 | 釜飯 野菜のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ | 牛乳 さつまいもの茶巾 | 米、油、砂糖、さつまいも、米粉 | 牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、みそ | フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき、はくさい、だいこん |
| 30 | 火 | タコライス ブロッコリーのスープ たまな〜ちゃんぶるー フルーツ | 牛乳 米粉蒸しパン | 米、油、米粉 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節 | フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが |

給食LINE

今年もお盆を過ぎても涼しくなる事はなく、暑い日が継続しています。
熱中症警戒アラートが度々発表され、子ども達の大好きなプール遊びにも影響してお預け、、、
プールに入れる日は、存分に楽しみ、水と戯れるメリーっ子でした(*^_^*)

今月は、防災食からのスタート。

ローリングストックのおすすめは、お米や乾麺、缶詰、レトルト食品、パスタソース、野菜ジュース、日持ちするお菓子、水、などです。普段の食事でするものを少し多めに買い置きし、賞味期限が近くなったものから食べることで無駄なく備蓄することが出来ます。

災害は、いつ起こるかわかりません。
備えあれば憂いなしですね。

