



2021年 8月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後		栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		補食		乳児 幼児			
2・23 (月)	こーんごはん だんごーちきん ぼてとさらだ みにとまご ぎゅうにゅう	精白米・上白糖・ じゃが芋・マヨド レ・ビスコ	牛乳・バター・ ヨーグルト・チー ズ	コーン・パセリ・ にんにく・人参・ きゅうり・ミニト マト・スイカ	おちゃ ちーず おちゃ すいか・びすこ おちゃ せんべい			エネルギー	474	547	kcal
		23日おべんとうデー						たんぱく質	18.7	22.9	g
								脂質	14.7	14.4	g
								食塩相当量	1.1	1.1	g
3・17 (火)	ろーるばん にんじんぼたーじゃ さかなのちーずやき(とうもろこしぞえ) おれんじ	せんべい・ロール パン・片栗粉・マ ヨドレ・精白米・ もち米・上白糖・ ごま油	鮭・牛乳・スキ ムミルク・チー ズ・豚肉	人参・玉ねぎ・ パセリ・しめ じ・コーン・オ レンジ・乾しい たけ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちゅうかおこわ おちゃ びすこ		エネルギー	426	552	kcal	
								たんぱく質	21	29.4	g
								脂質	12	16.6	g
								食塩相当量	1.8	2.1	g
4・18 (水)	むぎいごはん すましじる(しめじ・にんじん・ほうれんそう) どうぶすてーき きゃべつ(の)しらすあえ	たべっこどうぶ つ・精白米・押 麦・薄力粉・調合 油・上白糖・ご ま・食パン・イチ ゴジャム	牛乳・鰹だし・ 豆腐・しらす	しめじ・人参・ ほうれん草・ キャベツ	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ せんべい		エネルギー	432	510	kcal	
								たんぱく質	13.8	17.5	g
								脂質	11.8	12.7	g
								食塩相当量	1.7	2	g
5・19 (木)	びびんぼとん ちゅうかすーぶ(わかめ・しいたけ・ねぎ) りんご	ビスコ・精白 米・上白糖・ご ま・ごま油・ ホットケーキ ミックス・調合 油	牛乳・豚肉・お から	ほうれん草・も やし・人参・ しょうが・にん にく・ワカメ・ 椎茸・ねぎ・り んご	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう おからどーなつ おちゃ びすけつと		エネルギー	507	593	kcal	
								たんぱく質	15.8	20.2	g
								脂質	16.6	19.1	g
								食塩相当量	1.1	1.3	g
6・20 (金)	ひやしちゅうか おくらどかぼちやのちーずやき ばなな	せんべい・中華 麺・上白糖・ご ま油・オリーブ 油・精白米・ご ま	牛乳・ハム・ チーズ・鶏肉・ 鰹だし	きゅうり・もや し・トマト・お くら・かぼ ちや・バナナ・ 人参	ぎゅうにゅう 厚したべよ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) はなびごはん おちゃ びすこ		エネルギー	477	584	kcal	
								たんぱく質	15.1	19.4	g
								脂質	11.6	12.1	g
								食塩相当量	1.7	2.1	g
7・21 (土)	むぎいごはん すましじる(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) さかなのねぎみそやき にんじんしりしり ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・マヨ ドレ・上白糖・ ごま油・ごま マリナー	カジキ・牛乳・ 鰹だし・味噌・ ツナ缶・チー ズ	ワカメ・玉ね ぎ・ねぎ・人参	おちゃ まんなうえふー おちゃ ちーず・まー おちゃ せんべい		エネルギー	453	533	kcal	
								たんぱく質	18.7	24.4	g
								脂質	17.4	20.3	g
								食塩相当量	1.5	1.6	g
10・24 (火)	むぎいごはん みそじる(じゃがいも・ふ) どうぶのごもくに ぶろっこー てづくいるしかけ	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・調合 油・上白糖・マ ヨドレ・ごま あんこ	牛乳・煮干しだ し・麩・豆腐・ しらす・かつお 節・きなこ	人参・玉ねぎ・ しいたけ・フ ロココリー・青 のり	ぎゅうにゅう まんなうえふー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) おはぎ おちゃ びすけつと		エネルギー	502	598	kcal	
								たんぱく質	14.8	18.8	g
								脂質	10.4	11.6	g
								食塩相当量	1.2	1.4	g
11・25 (水)	むぎいごはん みそじる(たまねぎ・しめじ・わかめ) さかなのあかおやき ほうれんそうのごまあえ	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・ご ま・じゃが芋・ 片栗粉	カジキ・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・チー ズ	玉ねぎ・しめ じ・ワカメ・ほ うれん草・人参	おちゃ 厚したべよ ぎゅうにゅう じゃがいももち おちゃ うえはーず		エネルギー	452	535	kcal	
								たんぱく質	17.7	23.7	g
								脂質	13.7	15.6	g
								食塩相当量	1.6	1.9	g
12・26 (木)	ひやしにくみそうどん さつまいものぼたーとてー ばなな ぎゅうにゅう(幼児のみ)	せんべい・うど ん・調合油・上 白糖・さつま 芋・精白米・ご ま	牛乳・鶏肉・味 噌・鰹だし・パ ター	玉ねぎ・きゅう り・トマト・パ ナナ・ワカメ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ わかめごはん おちゃ せんべい		エネルギー	499	623	kcal	
								たんぱく質	16.7	21.5	g
								脂質	10	13	g
								食塩相当量	1.7	2.1	g
13 (金)	むぎいごはん さかなのあますづけ とうがんのぞぼろに なし	マリナー・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・片 栗粉	鮭・牛乳・鶏 肉・鰹だし	きゅうり・玉ね ぎ・人参・冬 瓜・梨・トマ ト・りんご ジュース・レモ ン	おちゃ まー ぎゅうにゅう とまとどりんごのぜー おちゃ せんべい		エネルギー	403	490	kcal	
								たんぱく質	17.5	23.9	g
								脂質	9.6	12.1	g
								食塩相当量	0.7	0.9	g
14・28 (土)	まーぼーどうぶとん ちゅうかすーぶ(わかめ・ねぎ) こふきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・上白糖・ 調合油・ごま 油・片栗粉・ じゃが芋・せん べい	牛乳・豆腐・豚 肉・チー ズ	人参・ねぎ・に んにく・しょう が・ワカメ・ね ぎ・青のり	おちゃ まんなうえふー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい おちゃ びすけつと		エネルギー	466	547	kcal	
								たんぱく質	16.2	20.4	g
								脂質	15.6	18.3	g
								食塩相当量	1.6	2.1	g
16・30 (月)	むぎいごはん なつやさいぼーくかれー とまご なし	せんべい・精白 米・押麦・薄力 粉・調合油・上 白糖	牛乳・豚肉・パ ター・スキムミ ルク・麩	玉ねぎ・人参・ なす・ズッキー ニ・パプリカ・ にんにく・トマ ト・梨	おちゃ ぼりんご ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ うえはーず		エネルギー	489	574	kcal	
								たんぱく質	13.5	17.2	g
								脂質	18.4	21.2	g
								食塩相当量	0.5	0.4	g

幼児クラス
まぜまぜ
クッキング

2021年 8月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 午後 補食	乳児幼児		
27 (金)	～夏まつり献立～ やきそば どりにくのからあげ(みにとまどとえ) とうもろこし	せんべい・中華 麺・調合油・片 栗粉・カルピ ス・ビスコ	牛乳・豚肉・鶏 肉	キャベツ・玉ね ぎ・人参・青の り・しょうが・ ミニトマト・と うもろこし・梨	ぎょうちゅう あんぱんまんせんべい からあげ なし・びすこ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 22.8 17 1.2	531 26.2 8 1.4	kcal g g g
31 (火)	むぎいごはん みどしる(なす・たまねぎ) ねばちきかつ はるさめのすのもの	たべっこどうぶつ・ 精白米・押麦・薄力 粉・パン粉・調合 油・春雨・上白糖・ クラッカー・イチゴ ジャム	牛乳・煮干しだ し・味噌・豚し ばー・鶏肉・ク リームチーズ	なす・玉ねぎ・ パセリ・きゅう り・もやし	おちゃ たべっこどうぶつ ぎょうちゅう くらっかーさんど おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 16.3 17 1.4	582 21.6 17.9 1.7	kcal g g g

※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

* 8月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	470kcal	17g	14g	2.8g	187mg	1.9mg	285μg	0.27mg	0.34mg	19mg	1.3g
3～5歳児	557kcal	21.9g	15.9g	3.7g	188mg	2.1mg	373μg	0.3mg	0.37mg	25mg	1.6g



8月31日は8(や)・3(さ)・1(い)の日です。

太陽の光をたくさん浴びて栄養満点の夏野菜！

総務省が行った調査によると、夏場の野菜の摂取量は1年間の中で減る傾向があるようです。その原因のひとつとして、

「暑いから加熱調理をしたくない！」

という人が30パーセントほど。

ですが！夏野菜は加熱をせずに食べられるものがたくさん♪

きゅうりはお味噌をつけて丸かじりもおすすめです。

ご家庭に合った方法で夏野菜を食べて、夏バテも防止しましょう！

◎汗で失われがちな「水分」「ミネラル」補給にぴったり

どちらも生命維持に欠かせない大事なもの。たっぷり汗をかく夏は、意識的に補給する必要があります。

夏野菜にはカリウムを含むものがたくさん！日差しでほてった身体をクールダウンする働きもあり、夏バテ対策に効果的です。

◎「ビタミン」摂取で風邪知らず

夏場は冷房が効いている部屋にいたことが多くなりますね。温度差や冷えにより風邪をひいてしまったことはありませんか？夏野菜にはビタミン類が豊富に含まれています。新鮮なビタミンを摂取して外敵から身体を守る抵抗力を高めておきましょう。



熱中症に気をつけて！！



高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かずに、体内に熱がたまることにより起こります。筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気・だるさ、重症になると意識障害など症状は様々です。

熱中症かな・・・？と思ったら

- ①涼しい場所へ避難する
- ②身体を冷やして体温を下げる
- ③水分・塩分を補給する

熱中症は命にかかわる危険な症状です。「自分は大丈夫」と過信することは禁物です。3つのポイントをぜひ覚えておいてくださいね！

予防するには・・・

【水分・塩分の補給！】

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を、そして時々塩分もとりましょう！

【暑さを避ける！】

通気性のよい服を着て、室内では扇風機やエアコンを使い、外出時には帽子などを付け、こまめに休憩しましょう！



27日は夏まつり献立です！

焼きそば・から揚げ・とうもろこし！
屋台風のメニューで提供予定です！
お楽しみに！

