



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	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			乳児		幼児				
1・29 (月)	むぎいごはん さかなのいそむにえる(みにとまとぞえ) にくじゃが おれんじ	ウエハース・精白米・押麦・薄力粉・オリーブ油・じゃが芋・調合油・上白糖・ホットケーキミックス	鮭・牛乳・バター・豚肉・鰹だし・味噌	青のり・ミニトマト・玉ねぎ・人参・グリーンピース・オレング	ぎゅうにゅう むぎふあー ぎゅうにゅう みぞむしぼん おちゃ せんべい		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	527	571	kcal
2・30 (火)	つなのたきこみごはん とりにくのみぞやき(ぶろっこりーぞえ) ひじきさらだ きゅうりふろっ ぎゅうにゅう(幼児のみ)	精白米・上白糖・ごま・春雨・ごま油	ツナ缶・牛乳・鶏肉・味噌・ヨーグルト	人参・青のり・ブロッコリー・きゅうり・キウイフルーツ・みかん缶・ブルー	ぎゅうにゅう はいがひすけつと おちゃ ふる一つよーくると おちゃ うえはーす		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	514	620	kcal
3・31 (水)	ろーるぼん かぼちゃのぼたーじゅ さかなのこーんちーざやき とまと	リッツ・パン・マヨドレ・精白米・もち米・上白糖・ごま油	鮭・牛乳・チーズ・豚ひき肉	かぼちゃ・玉ねぎ・乾パセリ・コーン・トマト・人参・干しいたけ	ぎゅうにゅう りっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちゅうかおこわ おちゃ ひすけつと		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	495	626	kcal
4・18 (木)	びびんぼどん わかめすーぶ かぼちゃのあまに	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・味噌・豆腐・おから	しょうが・にんにく・ほうれん草・人参・わかめ・玉ねぎ・かぼちゃ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう おからどーなつ おちゃ くらっかー		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	491	582	kcal
5・19 (金)	むぎいごはん みぞしる(しめじ・にんじん・ほうれんそう) あげだしとうふ きゃべつ(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・食パン	しらす・牛乳・豆腐・煮干しだし・味噌	しめじ・人参・ほうれん草・大根・ねぎ・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 ひすけつと		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	435	523	kcal
6・20 (土)	むぎいごはん すましじる(たまねぎ・わかめ) さかなのねぎみぞやき じゃがいもきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・マヨドレ・じゃが芋・調合油・上白糖・ビスケット	かじき・牛乳・鰹だし・味噌・チーズ	わかめ・玉ねぎ・ねぎ・人参	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず・はいがひすけつと おちゃ ひすけつと		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	394	448	kcal
8・22 (月)	むぎいごはん ちきんかれー ほうれんそうとつなのさらだ おれんじ	ビスコ・精白米・押麦・じゃが芋・薄力粉・調合油・上白糖	ツナ缶・牛乳・鶏肉・バター・スキムミルク・麩	玉ねぎ・人参・にんにく・ほうれん草・コーン・オレンジ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ うえはーす		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	516	596	kcal
9・23 (火)	ひやしちゅうか ふらいどおさつ ぼなな	ビスケット・中華麺・上白糖・ごま油・さつま芋・調合油・精白米・ごま	牛乳・ハム・鶏ひき肉・鰹だし	きゅうり・トマト・もやし・バナナ・人参	ぎゅうにゅう はいがひすけつと ぎゅうにゅう はなびごはん おちゃ ひすけつと		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	508	580	kcal
10・24 (水)	むぎいごはん みぞしる(なす・あぶらあげ) さかなのあかねやき ほうれんそうのごまあえ	たべっこどうぶつ・精白米・押麦・調合油・上白糖・ごま・じゃが芋・片栗粉	かじき・牛乳・油揚げ・味噌・煮干しだし・チーズ	なす・ほうれん草・人参	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう じゃがいももち おちゃ くらっかー		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	490	568	kcal
12・26 (金)	たこらいす こんぞめすーぶ(たまねぎ・にんじん・しめじ) なし	リッツ・精白米・上白糖・片栗粉・薄力粉	牛乳・豚ひき肉・チーズ・バター	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・トマト・人参・しめじ・梨	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう さくさくくつきー おちゃ ひすけつと		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	537	631	kcal
13・27 (土)	まーぼーどうぶどん ちゅうかすーぶ(わかめ・ねぎ) きゅうりどにんじんのあひだし ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・ごま・ビスコ	牛乳・豚ひき肉・味噌・チーズ	人参・ねぎ・しょうが・にんにく・わかめ・きゅうり・人参	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず・びすこ おちゃ くらっかー		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	463	549	kcal



2022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 補食		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		乳児	幼児	単位		
15 (月)	ひやしとわかめうどん さつまいものみるくに おれんじ	リッツ・うどん・さつまいも・上白糖・精白米・ごま油・ごま	牛乳・鶏肉・かまぼこ・鰹だし・バター・しらす・かつお節	ほうれん草・わかめ・ねぎ・オレンジ・人参・青のり	ぎゅうにゅう りんご おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのまぜごはん おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	439 17.1 10.1 2.2	513 21.6 11.1 2.6	kcal g g g	
16 (火)	むぎいごはん すましじる(ほうれんそう・ふ) さかなのみそに はるさめいため	ビスコ・精白米・押麦・上白糖・ごま油・春雨・片栗粉	さば・牛乳・鰹だし・麩・味噌・豚肉・スキムミルク・きなこ	ほうれん草・しょうが・人参	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう すきむもち おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 20.6 15.6 1.3	587 28.4 19.5 1.6	kcal g g g	
17 (水)	つなとまとすぼけてい こんそめすーぶ(たまねぎ・わかめ) こぶきいも	ビスケット・スパゲッティ・調合油・じゃが芋・精白米・上白糖	ツナ缶・牛乳・粉チーズ・鶏ひき肉・高野豆腐・かつお節	玉ねぎ・人参・乾パセリ・わかめ	ぎゅうにゅう はいがひすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) こうやとうふのどぼろごはん おちゃ ひすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441 17.1 14 1.6	566 22.3 15.5 2	kcal g g g	
25 (木)	むぎいごはん さかなのあますづけ とうがんのどぼろに なし	リッツ・精白米・押麦・調合油・上白糖・片栗粉・ホットケーキミックス	鮭・牛乳・鶏ひき肉・鰹だし	きゅうり・玉ねぎ・人参・冬瓜・梨	ぎゅうにゅう りんご ぎゅうにゅう にんじんのほっとけーき おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 21.4 16 1.1	574 25.3 15.1 1.1	kcal g g g	

※3~5歳は午後おやつのみ提供です ※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	485kcal	18.2g	16.1g	3.9g	260mg	2.4mg	295μg	0.31mg	0.39mg	21mg	1.5g
3~5歳児	570kcal	23.8g	17.8g	5.1g	272mg	2.6mg	222μg	0.34mg	0.38mg	28mg	1.7g



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る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！

～8月旬食材～

なす・冬瓜・梨が登場します！お楽しみに♪