

2024年

8月

給食献立表

幼児食・離乳食完了期



石山くじら保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ごはん 豆腐のすまし汁 さばの竜田揚げ 小松菜のおかか煮	牛乳(午後) ジャムサンド	豆腐・さば・かつお節・牛乳	米・片栗粉・油・赤こんにゃく・食パン	たまねぎ・わかめ・しょうが・こまつな・はくさい・いちごジャム
2	金	ごはん かぼちゃの味噌汁 五目卵焼き ツナポテトサラダ	牛乳(午後) ぶどうゼリー	みそ・鶏卵・豆腐・ツナ缶・牛乳	米・砂糖・油・じゃがいも・マヨドレ	かぼちゃ・こまつな・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・ひじき・きゅうり・コーン・ぶどうジュース・寒天
3	土	お弁当	お茶 おやつ			
5	月	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの酢の物	牛乳(午後) スイートポテト	油揚げ・みそ・鶏肉・竹輪・牛乳・豆乳	米・しろごま・砂糖・さつまいも	なす・たまねぎ・にんじん・マーマレードジャム・キャベツ・ひじき
6	火	ごはん 小松菜のスープ チンジャオロース かぼちゃのサラダ	牛乳(午後) たい焼き *完了期: <u>ビスケット</u>	豆腐・ぶた肉・ハム・牛乳	米・マヨドレ・たい焼き	こまつな・はくさい・赤パプリカ・青ピーマン・たまねぎ・たけのこ・かぼちゃ・レーズン・きゅうり
7	水	黒糖ロールパン さつまいもの豆乳スープ バーベキューチキン ほうれん草のソテー	牛乳(午後) 五平餅	豆乳・鶏肉・ベーコン・牛乳・みそ	黒糖ロールパン・さつまいも・油・有塩バター・米・砂糖	たまねぎ・トマトケチャップ・にんにく・しょうが・ほうれん草・しめじ・キャベツ・コーン
8	木	ごはん 冬瓜の味噌汁 さわらの煮付け 小松菜とひじきの和え物	牛乳(午後) とうもろこし	油揚げ・みそ・さわら・牛乳	米・砂糖 	とうがん・たまねぎ・わかめ・しょうが・こまつな・ひじき・もやし・にんじん・コーン
9	金	ごはん オクラのスープ 茄子とマカロニのトマト煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳(午後) レーズン蒸しパン	豆腐・ぶたひき肉・牛乳・豆乳	米・マカロニ・砂糖・油・マヨドレ・薄力粉	えのきたけ・オクラ・なす・たまねぎ・グリーンピース・ホールトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・レーズン
10	土	お弁当	お茶 おやつ			
12	月	振替休日				
13	火	豚肉チャーハン じゃがいものスープ 切干大根のさっぱり和え	牛乳(午後) ポンドケーキ *完了期: <u>ビスケット</u>	ぶた肉・ハム・牛乳・チーズ	米・油・じゃがいも・砂糖・白玉粉	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・はくさい・コーン・切干しだいこん・きゅうり・塩昆布
14	水	お弁当	お茶 おやつ			
15	木	お弁当	お茶 おやつ			
16	金	お弁当	お茶 おやつ			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂肪
	468 Kcal	20.9g	15.8 g		559Kcal	24.4g	16.7g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ: (月) 牛乳, ビスケット (火) 牛乳, ビスコ (水) 牛乳, せんべい (木) 牛乳, クラッカー (金) 牛乳, ウエハース (土) 牛乳, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 土	お弁当	お茶 おやつ			
19 月	トンテキ丼 盆汁(七色汁) あいませ	牛乳(午後) ひじきクッキー	ぶた肉・油揚げ・みそ・ちくわ・牛乳	米・油・砂糖・さといも・しらたき・しろごま・薄力粉・無塩バター	にんにく・たまねぎ・にんじん・えだまめ・ごぼう・かぼちゃ・さやいんげん・なす・しいたけ・だいこん・れんこん・ひじき
20 火	食パン チンゲン菜のスープ 鶏肉のカレー焼き コーン入りマッシュポテト チーズ	お茶 小松菜とツナの味噌おにぎり	鶏肉・牛乳・チーズ・ツナ 缶・みそ・かつお節	食パン・マカロニ・片栗粉・油・じゃがいも・無塩バター・米・砂糖・ごま油	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・コーン・こまつな
21 水	炊き込みご飯 麩の味噌汁 たらのサクサク焼き ひじきと厚揚げの炒め煮	牛乳(午後) 小倉トースト	鶏肉・油揚げ・みそ・たら・生揚げ・牛乳・こしあん	米・焼きふ・さといも・マヨドレ・パン粉・油・食パン・無塩バター	にんじん・ごぼう・こまつな・ひじき・たまねぎ・グリーンピース
22 木	野菜ラーメン ブロッコリーとコーンのソテー 梨	牛乳(午後) ホットドッグ	ぶた肉・ベーコン・牛乳・ウインナー	中華めん・ごま油・じゃがいも・油・ロールパン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ねぎ・ブロッコリー・コーン・なし・トマトケチャップ
23 金	夏野菜入り麻婆丼 中華スープ チンゲン菜のナムル	牛乳(午後) みかんクレープ *完了期: <u>ビスケット</u>	豆腐・ぶたひき肉・みそ・釜揚げしらす・牛乳	米・ごま油・砂糖・片栗粉・しろごま・フレンズクレープ(卵乳小麦不使用)	にんじん・なす・たまねぎ・青ピーマン・にんにく・しょうが・だいこん・レタス・コーン・チンゲンサイ・もやし
24 土	お弁当	お茶 おやつ			
26 月	ごはん 春雨入りすまし汁 鶏肉のポン酢照り焼き 五目豆	牛乳(午後) たこ焼き風ポテト *完了期: 蒸しじゃがいも	鶏肉・大豆・牛乳	米・はるさめ・砂糖・赤こんにやく・油・じゃがいも・片栗粉・マヨドレ	にんじん・たまねぎ・わかめ・だいこん・しいたけ・ごぼう・あおさ
27 火	ごはん 白菜のすまし汁 鶏つくね 切干大根のサラダ	お茶 パナッパ *完了期: <u>ビスケット</u>	鶏ひき肉・豆腐・パナッパ	米・片栗粉・砂糖・マヨドレ	はくさい・しめじ・青ねぎ・ねぎ・たまねぎ・切干しだいこん・ほうれんそう・にんじん
28 水	ごはん 大根のスープ 鮭フライ 和風スパゲティソテー	牛乳(午後) すいか入りフルーツポンチ	さけ・ベーコン・牛乳 	米・薄力粉・パン粉・油・スパゲティ・無塩バター・砂糖	だいこん・もやし・わかめ・トマトケチャップ・しめじ・えのきたけ・ほうれんそう・みかん缶・白桃缶・すいか
29 木	ごはん 厚揚げの味噌汁 すき焼き風煮 トマトの和風サラダ	牛乳(午後) バナナマフィン	生揚げ・みそ・牛肉・牛乳・豆乳	米・さつまいも・しらたき・砂糖・ホットケーキミックス・油	しめじ・青ねぎ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト・あおさ・バナナ
30 金	ごはん ほうれん草のスープ チキンカツ コールスローサラダ	牛乳(午後) フルーツケーキ *完了期: ホイップなし	鶏肉・牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス・無塩バター・ホイップクリーム	ほうれんそう・だいこん・にんじん・しめじ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・いちごジャム
31 土	お弁当	お茶 おやつ			

給食だより

いよいよ夏本番です。ますます暑さが厳しくなるこの季節は、暑さで食欲がなくなったり疲れて体調を崩しやすくなります。楽しいイベントが多い時期ですが、休養や食事に気を付けて元気に過ごしましょう。

〈こまめに水分補給をしましょう!〉

普段の水分補給はお茶で十分です。のどが渇いてからではなく、早目にこまめに飲むようにしましょう。運動などで汗をたくさんかくような時は、ミネラル補給ができる薄めたスポーツドリンク等も効果的ですが、糖分が多く含まれているので飲みすぎには注意が必要です。

〈8月19日 食育の日 三重県の料理〉

トンテキとはトン=豚、テキ=ステーキで四日市市のソウルフードです。牛肉のステーキより安く、たくさん食べたい人に愛された庶民の味です。
盆汁は夏野菜を中心とした7種類の実が入った具沢山の味噌汁です。お盆の時期に食べる三重県の郷土料理で、別名を七色汁(なないろじる)と呼ばれています。
あいませは三重県の郷土料理で、材料をそれぞれ別に煮て味付けし、合わせて混ぜることからその名になったと言われています。三重県は歴史ある**ひじき**の産地で、伊勢ひじきが有名です。





日 曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他:調味料等
		午前	午後				
1 木	軟飯 豆腐のスープ 鮭と玉ねぎの煮物 白菜のやわらか煮	ビスケット 食パン		豆腐・さけ	ビスケット・米・食パン	たまねぎ・はくさい・こまつな	かつお・こんぶだし
2 金	軟飯 かぼちゃのスープ 豆腐の煮物 蒸し野菜 お弁当	ウエハース 小魚とひじきのおこめせん		豆腐	ウエハース・米・じゃがいも・小魚とひじきのおこめせん	かぼちゃ・こまつな・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
3 土		ハイハイ おやつ			ハイハイ		
5 月	軟飯 玉ねぎのスープ ささみと人参の煮物 キャベツのやわらか煮	ビスケット 蒸しさつまいも		若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ	かつお・こんぶだし
6 火	軟飯 白菜のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 蒸しかぼちゃ	ウエハース ビスケット		豆腐・鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	はくさい・たまねぎ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
7 水	ロールパン さつまいものスープ ささみとキャベツの煮物 ほうれん草のやわらか煮	ハイハイ おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ハイハイ・ロールパン・さつまいも・米	キャベツ・ほうれんそう・たまねぎ	かつお・こんぶだし
8 木	軟飯 冬瓜のスープ 煮魚(たら) 人参と小松菜のやわらか煮	ビスケット お野菜すなっく		たら	ビスケット・米・お野菜すなっく	とうがん・たまねぎ・にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
9 金	軟飯 豆腐のスープ 茄子と人参のそぼろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 お弁当	ウエハース 蒸しパン		豆腐・鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・薄力粉・油・砂糖	なす・にんじん・ブロッコリー・キャベツ	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
10 土		ハイハイ おやつ			ハイハイ		
12 月	振替休日						
13 火	そぼろあんかけ丼(軟飯) じゃがいものスープ 白菜と人参のやわらか煮	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・片栗粉・じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし
14 水	お弁当	ハイハイ おやつ			ハイハイ		
15 木	お弁当	ビスケット ハイハイ			ビスケット・ハイハイ		
16 金	お弁当	ウエハース ハイハイ			ウエハース・ハイハイ		
17 土	お弁当	ハイハイ おやつ			ハイハイ		
19 月	鶏野菜丼(軟飯) 大根のスープ 蒸しかぼちゃ	ビスケット 蒸しパン		若鶏ささ身・牛乳	ビスケット・米・薄力粉・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・だいこん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし・ベーキングパウダー
20 火	食パン チンゲン菜のスープ ささみと玉ねぎの煮物 蒸しじゃがいも	ハイハイ おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ハイハイ・食パン・じゃがいも・米	チンゲンサイ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
21 水	軟飯 小松菜のスープ 煮魚(たら) 玉ねぎと人参のやわらか煮	ビスケット 食パン		たら	ビスケット・米・食パン	こまつな・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
22 木	煮込みうどん ブロッコリーとじゃがいもの煮物 梨のコンポート	ウエハース 食パン		鶏ひき肉	ウエハース・ゆでうどん・じゃがいも・食パン	にんじん・キャベツ・ブロッコリー・なし	かつお・こんぶだし
23 金	鶏と野菜のあんかけ丼(軟飯) 大根スープ チンゲン菜と人参のやわらか煮	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉	ウエハース・米・片栗粉・ビスケット	たまねぎ・だいこん・チンゲンサイ・にんじん	かつお・こんぶだし
24 土	お弁当	ハイハイ おやつ			ハイハイ		
26 月	軟飯 玉ねぎのスープ ささみと人参の煮物 大根の煮物	ビスケット 蒸しじゃがいも		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
27 火	軟飯 白菜のスープ 鶏団子煮 ほうれん草と人参のやわらか煮	ウエハース ビスケット		鶏ひき肉・豆腐	ウエハース・米・片栗粉・ビスケット	はくさい・ほうれんそう・にんじん	かつお・こんぶだし
28 水	軟飯 ほうれん草のスープ 煮魚(さけ) 大根の煮物	ハイハイ すいか		さけ	ハイハイ・米	ほうれんそう・だいこん・すいか	かつお・こんぶだし
29 木	軟飯 さつまいものスープ ささみと人参の煮物 キャベツとトマトの煮物	ビスケット バナナ蒸しパン		若鶏ささ身・豆乳	ビスケット・米・さつまいも・ホットケーキミックス・油・砂糖	にんじん・キャベツ・トマト・バナナ	かつお・こんぶだし
30 金	軟飯 人参のスープ ささみと大根の煮物 キャベツときゅうりのやわらか煮 お弁当	ウエハース 蒸しパン		鶏ひき肉・豆腐	ウエハース・米・片栗粉・ビスケット	はくさい・ほうれんそう・にんじん	かつお・こんぶだし
31 土		ハイハイ おやつ			ハイハイ		

☆献立を変更する場合がございます。

☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。

☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。

☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒バナ粥(食パン)になります。

