

2025年08月

## 献立表

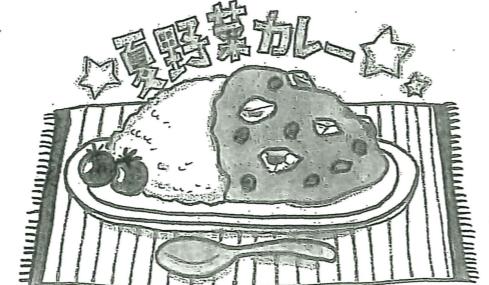
つるかわ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	金	①ご飯 ②カレー肉じゃが ③みかんの甘酢和え ④豆腐となめこのみそ汁	①牛乳 ②卵サンド ③果物	じゃが芋、米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豆腐、卵、豚肉、みそ	玉葱、すいか、キャベツ、人参、胡瓜、なめこ、みかん缶	牛乳 せんべい
2	土	①冷やし五目うどん ②南瓜のそぼろ煮 ③ヨーグルト	①牛乳 ②五平餅風 ③せんべい	うどん、米、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、みそ、すりごま	南瓜、玉葱、小松菜、人参、椎茸	牛乳 ビスケット
4	月	①ご飯 ②酢豚 ③ポテトサラダ ④麩とわかめのすまし汁	①牛乳 ②ごまラスク ③果物	米、じゃが芋、フランスパン、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、片栗粉、油、ロールパン(す)	牛乳、豚肉、すりごま	オレンジ、玉葱、人参、ピーマン、水煮筍、胡瓜、葱、生わかめ、コーン缶	牛乳 せんべい
5	火	①パン ②パンパンジーサラダ ③五目スープ	①牛乳 ②ナシゴレン ③どうもろこし	ロールパン、米、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏ささ身、豚肉、すりごま	とうもろこし、もやし、トマト、玉葱、人参、大根、胡瓜、にら、水煮筍、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	牛乳 ビスケット
6	水	①ご飯 ②さわらの煮付け ③胡瓜とわかめの酢の物 ④大根とえのきのみそ汁	①牛乳 ②塩焼きそば ③果物	米、焼きそば麵、三温糖、油	牛乳、鰯、みそ、えび	バナナ、胡瓜、トマト、大根、キャベツ、玉葱、えのき、人参、生わかめ、生姜	牛乳 せんべい
7	木	①ご飯 ②鶏の梅肉ソース揚げ ③せんキャベツ ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②草団子(幼) ③よもぎ蒸しパン(乳) ③果物	米、白玉粉(幼)片栗粉、油、三温糖、ホットケーキ粉(乳)	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、きな粉	バナナ、トマト、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、梅干、よもぎ	牛乳 ビスケット
8	金	①ご飯 ②厚揚げのそぼろ煮 ③かぼちやの煮物 ④しめじのみそ汁	①牛乳 ②トマトとチーズの蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ、油揚げ、チーズ、高野豆腐	すいか、南瓜、玉葱、人参、しめじ、トマトジュース	牛乳 せんべい
9	土	①高野豆腐のそぼろ丼 ②さつまいも汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②バナナカップケーキ ③せんべい	七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、みそ、高野豆腐、バター、豆乳	玉葱、人参、葱、バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	☆山の日☆					
12	火	①ご飯 ②野菜たっぷりマーボー豆腐 ③パンサンスー	①お茶 ②ヨーグルト ③せんべい	米、春雨、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉、みそ	トマト、葱、茄子、胡瓜、ピーマン、水煮筍、人参、生姜、にんにく	牛乳 ビスケット
13	水	①ご飯 ②タンドリーチキン ③ほうれん草の磯和え ④野菜スープ	①お茶 ②和風ツナおむすび ③チーズ	米	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、ツナ缶	もやし、ほうれん草、人参、キャベツ、ミニトマト、玉葱、葱、小松菜、海苔、にんにく	牛乳 せんべい
14	木	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③大根の梅サラダ ④きのこ汁	①牛乳 ②おからケーキ ③果物	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚レバー、バター、卵、おから、ベーコン	大根、すいか、人参、胡瓜、生姜、葱、しめじ、椎茸、梅干	牛乳 ビスケット
15	金	①ご飯 ②鮭の塩焼き ③切干大根の炒め煮 ④五目みそ汁	①牛乳 ②チーズスカロップ ③果物	米、小麦粉、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、鮭、みそ、バター、油揚げ、卵、粉チーズ	バナナ、トマト、人参、大根、牛蒡、切干大根	牛乳 せんべい
16	土	①ちゃんぽんうどん ②れんこんのきんぴら ③ヨーグルト	①牛乳 ②ケチャップライス ③せんべい	うどん、米、ごま油、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、ごま	人参、蓮根、キャベツ、もやし、玉葱、葱、水煮筍、にら、ピーマン	牛乳 ビスケット

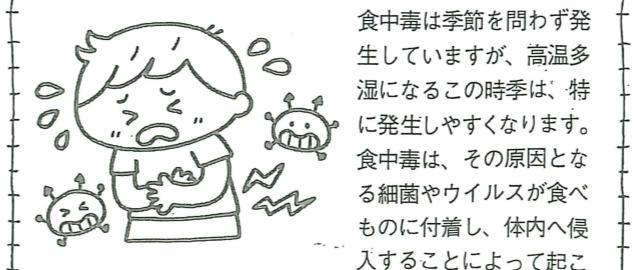
\* 食材の品目により、変更する場合あります



給食だより



## 食中毒に注意!



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー 511 kcal	鉄 2 mg
たんぱく質 18.5 g		カルシウム 217 mg
脂 質 16.5 g		ビタミンC 28 mg
塩 分 2.0 g		食物繊維 3.2 g



食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの季節は、特に発生しやすくなります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって起こります。予防の3原則は、その原因となる細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、細菌を「やっつける(殺菌する)」。