



8月給食献立表

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
03 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 春雨のしょう油炒め きゃべつと豆腐のスープ	米 はるさめ、なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ きゃべつ、人参、オクラ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	ジョア ボーロ	ボーロ	ジョア		
04 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯  鯖の照り焼き 人参しりしり みそ汁	米 三温糖 なたね油	さわら ツナ みそ、油揚げ	人参 なす、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、みりん 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 すいか せんべい	せんべい	牛乳	すいか	
05 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 なすとひき肉の炒め物 スープ	米 なたね油、三温糖	豚ひき肉、みそ	なす、ピーマン、人参 玉ねぎ、えのきたけ、人参、青ねぎ	酒、しょう油 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳  黒糖わらび餅	わらび餅粉、黒砂糖、きび砂糖	牛乳 きな粉	アガー	塩
06 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の生姜炒め きゅうりのサラダ みそ汁	米 なたね油、三温糖 マヨドレ じゃが芋	鶏もも肉  豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、土生姜 きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、酒 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳  芋けんぴ(幼児クラス) シュガーポテト(乳児クラス)	芋けんぴ なたね油、グラニュー糖、さつま芋スティック	牛乳		
07 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯  鮭の塩焼き 甘酢和え みそ汁	米 三温糖、すりごま	さけ 豆腐、みそ、わかめ	 きゅうり、人参 きゃべつ、かぼちゃ	塩 米酢、塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳  おやつ焼きそば	スパゲティー、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、塩
10 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	なすの香り丼 きゅうりの昆布和え みそ汁	米、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖	豆腐、豚ひき肉 塩昆布 みそ、わかめ	なす、玉ねぎ、三度豆、土生姜 きゅうり きゃべつ、人参	ケチャップ、しょう油 しょう油、塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳  メープルケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		
12 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	鯖のそぼろ飯  ひじきとお揚げのたいたん みそ汁	米、三温糖 三温糖、なたね油 じゃが芋	さば(水煮) 油揚げ、ひじき 豆腐、みそ	人参、コーン、グリーンピース、土生姜 人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳  きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
13 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 焼きビーフン かぼちゃの豆乳みそ汁	米 ビーフン、なたね油	豚肉 調整豆乳、みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン、竹の子水煮、干しいたけ 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳  ベイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
14 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	厚揚げのマーボー丼 シルバーサラダ バナナ	米、片栗粉、なたね油、三温糖 はるさめ、三温糖、ごま油	絹厚揚げ、豚ひき肉、みそ ツナ	玉ねぎ、人参、にら、干しいたけ、土生姜 きゅうり、人参 バナナ	しょう油 米酢、しょう油、塩
	午後おやつ	牛乳 各園 ビスケット	ビスケット	牛乳		
17 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	米 じゃが芋、三温糖、なたね油 なたね油	鶏もも肉	 玉ねぎ、人参、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、三度豆、にんにく	ケチャップ、塩、バジル粉、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳  ゆでとうもろこし(幼児クラス) バナナ(乳児クラス)		牛乳	とうもろこし バナナ	塩



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・夏バテをしないよう規則正しい食生活をしましょう。



8 月 給 食 献 立 表

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
18 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 鮭フライ 添え野菜 みそ汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ	さけ 豆腐、みそ	 精華町産 かぼちゃ使用 きゃべつ、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン	牛乳		
19 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	すき焼き丼 みそ汁 バナナ	米、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 じゃが芋	牛肉、焼き豆腐 みそ、わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	しょう油 煮干し
	午後おやつ 	ゆかりおにぎり チーズ	米	チーズ		ゆかり
20 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 誕生会	ドライカレー わかめスープ ぶどうゼリー	米、なたね油 ぶどうゼリー	豚ひき肉 わかめ 	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しぶどう きゃべつ、人参、オクラ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 フリーカットケーキ苺(幼児クラス) 米粉のカップケーキ苺(乳児クラス)	フリーカットケーキ いちごのショートケーキ 米粉のカップケーキ(苺)	牛乳		
21 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食  和食の日	ご飯 鯖の西京焼き 千切りの含め煮 豆腐汁	米 三温糖 なたね油、三温糖	さわら、みそ 油揚げ 豆腐	 人参、千切り大根 玉ねぎ、小松菜、人参	みりん、酒 しょう油、鰹だし 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ 	牛乳 ソース飯	米、なたね油	牛乳 平天	きゃべつ	お好みソース、ウスターソース、塩、こしょう
24 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜 みそ汁	米 三温糖 三温糖	鶏もも肉 みそ	 精華町産 かぼちゃ使用 きゃべつ、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	しょう油、酒 米酢、しょう油 煮干し
	午後おやつ 	コーンご飯のおにぎり 胡麻入り味付けいりこ(幼児クラス)	米、もち米		 精華町産 かぼちゃ使用 コーン	しょう油、昆布、塩 ごま入り味付けいりこ
25 火	午前おやつ	牛乳		牛乳	 精華町産 かぼちゃ使用	
	昼食 	ご飯 さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁	米 三温糖	塩さば みそ、油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 絹ごし豆腐		
26 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁 バナナ	米 なたね油、三温糖	豚肉、みそ 豆腐	 きゃべつ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、人参 えのきたけ、青ねぎ バナナ	酒、しょう油 鰹だし、しょう油(淡)、塩、昆布
	午後おやつ 	牛乳 グレープゼリー	きび砂糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、アガー	
27 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 まぐろのケチャップ和え みそ汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	まぐろ みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 玉ねぎ、チンゲンサイ	ケチャップ、しょう油、ウスターソース、酒 煮干し
	午後おやつ	ヨーグルト(苺) 甘辛せんべい	甘辛せんべい	ヨーグルト(苺)		
28 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉ときゃべつの炒め物 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、にら、にんにく 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、酒 鰹だし
	午後おやつ 	牛乳 のりチーズトースト	食パン 6枚切り	牛乳 スライスチーズ	のり佃煮	
31 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 とんかつ 添え野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ	豚肉(ヒレ) 豆腐、みそ	 きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、人参	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 各園 ビスケット	ビスケット	牛乳		

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。



今月の給食目標・・・夏バテをしないよう規則正しい食生活をしましょう。