8 月の予定献立表

	月	火	水	木	金	土
午前（未満児のみ）						1 牛乳、せんべい
昼食						ごはん すまし汁 厚揚げのそぼろ煮 バナナ
午後						牛乳、パイ菓子
延長						お茶、ミレービスケット
午前（未満児のみ）	3 牛乳、ビスコ	4 牛乳、パイ菓子	5 牛乳、クラッカー	6 牛乳、白い風船	7 牛乳 どうぶつビスケット	8 牛乳 ハッピーターン
昼食	焼きそば すまし汁 にんじんサラダ	ごはん さつまいもの味噌汁 チンジャオロース キャベツの香り漬け	ごはん セロリのスープ レバーのケチャップ和え バンバンジーサラダ	ごはん 野菜スープ さわらのカレー風味焼き ひじきサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の竜田揚げ トマトとわかめの和え物	ごはん 中華スープ マーボーなす
午後	牛乳、ピザトースト	牛乳、アーモンドクッキー	お茶、すいか	牛乳、四角いどら焼き	お茶、アイスクリーム	牛乳、せんべい
延長	お茶、こつぶっこ	お茶、クラッカー	お茶、パイ菓子	お茶、せんべい	お茶、ミレービスケット	お茶、スナック菓子
午前（未満児のみ）	10	11 牛乳、クラッカー	12 牛乳、きなこ菓子	13 牛乳、クラッカー	14 牛乳、ウエハース	15 牛乳、ビスコ
昼食	⚠山の日⚠	ロールパン 豆乳スープ 白身魚の香草揚げ 大根とハムの和え物	ごはん なめこの味噌汁 チーズハンバーグ 小松菜のおかか和え	❁お弁当❁	❁お弁当❁	❁お弁当❁
午後		お茶、菜飯おにぎり	牛乳、蒸しパン	牛乳、ゼリー	牛乳、ハッピーターン	牛乳、ボーロ
延長		お茶、スナック菓子	お茶、クラッカー	お茶、せんべい	お茶、ミレービスケット	お茶、パイ菓子
午前（未満児のみ）	17 牛乳、ボーロ	18 牛乳、クッキー	19 オレンジジュース せんべい	20 牛乳、白い風船	21 牛乳 ハッピーターン	22 牛乳、ビスコ
昼食	ごはん 春雨スープ 鶏肉のマーマレード焼き カッテージチーズサラダ	ごはん すまし汁 鶏のから揚げ きゅうりと人参の甘酢和え	★食育の日★ ごはん・モズクスープ ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり	夏野菜カレー コールスローサラダ バナナ	ごはん たまごスープ 肉じゃが れんこんのごまマヨ和え	中華丼ぶり 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ
午後	牛乳、大学芋	ヤクルト、せんべい	牛乳、サーターアンダギー	お茶、みかんヨーグルト	牛乳、カステラ（市販）	牛乳、ハッピーターン
延長	お茶、ミレービスケット	お茶、クラッカー	お茶、こつぶっこ	お茶、パイ菓子	お茶、せんべい	お茶、スナック菓子
午前（未満児のみ）	24 牛乳、ボーロ	25 牛乳、ウエハース	26 牛乳、せんべい	27 牛乳、きなこ菓子	28 パイナップルジュース クッキー	29 牛乳、パイ菓子
昼食	ごはん 味噌汁 鮭のチーズマヨ焼き ほうれん草の納豆和え	食パン チリコンカン かぼちゃのサラダ パイナップル	わかめごはん 五目汁 あじの塩焼き もやしのごま酢和え	味噌ラーメン 切干大根のさっぱり和え オレンジ	★お誕生日給食★ ごはん・ごまザンギ ベーコンと野菜のスープ スパゲッティサラダ	マーボー丼 すまし汁 じゃがいもの煮物
午後	牛乳、フルーツポンチ	お茶、鮭おにぎり	牛乳、サンドクラッカー	牛乳、おやつホットドッグ	ジョア、レアストロベリーケーキ	牛乳、せんべい
延長	お茶、クラッカー	お茶、せんべい	お茶、ハッピーターン	お茶、パイ菓子	お茶、こつぶっこ	お茶、ミレービスケット
午前（未満児のみ）	31 牛乳、白い風船					
昼食	ごはん 野菜スープ かじきのケチャップ和え コーンサラダ					
午後	牛乳、黒ごまマフィン					
延長	お茶、スナック菓子					

発行日：令和 2 年 8 月
作成者：福原

給食だより

❁梅雨が明けて、暑い夏がやってきましたね。暑い日が続くと、食欲が衰え体が疲れやすくなります。また、この時期は大人も子どもも体力を消耗しがちです。しっかり睡眠をとり、1 日 3 食バランスよくきちんと食べ、生活リズムを整えて夏バテを防ぎましょう！

❁毎月 19 日は、食育の日で日本各地の郷土料理を提供いたします。今月は沖縄の郷土料理です。日本のモズクの 9 割が沖縄産となっています。ゴーヤチャンプルーは野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理で、方言で「まぜこぜしたもの」という意味があります。

おやつのサーターアンダギーは揚げ菓子の一種で、サーターは砂糖、アンダは油、アギは揚げとなっており、油で揚げたものという意味です。

❁13 日、14 日、15 日はお弁当になります。よろしくお願いします。

献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児 456kcal・以上児 509kcal
たんぱく質	未満児 17.8g・以上児 20.1g
脂質	未満児 16.5g・以上児 17.1g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

8 月の予定献立表(完了期)

	月	火	水	木	金	土
午前(未満児のみ)						1 牛乳、せんべい
昼食						ごはん すまし汁 厚揚げのそぼろ煮 バナナ
午後						牛乳、パイ菓子
延長						お茶、ミレービスケット
午前(未満児のみ)	3 牛乳、ビスコ	4 牛乳、パイ菓子	5 牛乳、クラッカー	6 牛乳、白い風船	7 牛乳 どうぶつビスケット	8 牛乳 ハッピーターン
昼食	焼きそば すまし汁 にんじんサラダ	ごはん さつまいもの味噌汁 チンジャオロース キャベツの香り漬け	ごはん セロリのスープ レバーのケチャップ和え バンバンジーサラダ	ごはん 野菜スープ さわらのカレー風味焼き ひじきサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の竜田揚げ トマトとわかめの和え物	ごはん 中華スープ マーボーなす
午後	牛乳、ピザトースト	牛乳、アーモンドクッキー	お茶、すいか	牛乳、四角いどら焼き	お茶、アイスクリーム	牛乳、せんべい
延長	お茶、こつぶっこ	お茶、クラッカー	お茶、パイ菓子	お茶、せんべい	お茶、ミレービスケット	お茶、スナック菓子
午前(未満児のみ)	10	11 牛乳、クラッカー	12 牛乳、きなこ菓子	13 牛乳、クラッカー	14 牛乳、ウエハース	15 牛乳、ビスコ
昼食	⚠山の日⚠	ロールパン 豆乳スープ 白身魚の香草揚げ 大根とハムの和え物	ごはん なめこの味噌汁 チーズハンバーグ 小松菜のおかか和え	❁お弁当❁	❁お弁当❁	❁お弁当❁
午後		お茶、菜飯おにぎり	牛乳、蒸しパン	牛乳、ゼリー	牛乳、ハッピーターン	牛乳、ボーロ
延長		お茶、スナック菓子	お茶、クラッカー	お茶、せんべい	お茶、ミレービスケット	お茶、パイ菓子
午前(未満児のみ)	17 牛乳、ボーロ	18 牛乳、クッキー	19 オレンジジュース せんべい	20 牛乳、白い風船	21 牛乳 ハッピーターン	22 牛乳、ビスコ
昼食	ごはん 春雨スープ 鶏肉のマーマレード焼き カッテージチーズサラダ	ごはん すまし汁 鶏のから揚げ きゅうりと人参の甘酢和え	★食育の日★ ごはん・モズクスープ ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり	夏野菜カレー コールスローサラダ バナナ	ごはん たまごスープ 肉じゃが れんこんのごまマヨ和え	中華丼ぶり 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ
午後	牛乳、大学芋	ヤクルト、せんべい	牛乳、サーターアンダギー	お茶、みかんヨーグルト	牛乳、カステラ(市販)	牛乳、ハッピーターン
延長	お茶、ミレービスケット	お茶、クラッカー	お茶、こつぶっこ	お茶、パイ菓子	お茶、せんべい	お茶、スナック菓子
午前(未満児のみ)	24 牛乳、ボーロ	25 牛乳、ウエハース	26 牛乳、せんべい	27 牛乳、きなこ菓子	28 パイナップルジュース クッキー	29 牛乳、パイ菓子
昼食	ごはん 味噌汁 鮭のチーズマヨ焼き ほうれん草の納豆和え	食パン チリコンカン かぼちゃのサラダ パイナップル	わかめごはん 五目汁 あじの塩焼き もやしのごま酢和え	味噌ラーメン 切干大根のさっぱり和え オレンジ	★お誕生日給食★ ごはん・ごまザンギ ベーコンと野菜のスープ スパゲッティサラダ	マーボー丼 すまし汁 じゃがいもの煮物
午後	牛乳、フルーツポンチ	お茶、鮭おにぎり	牛乳、サンドクラッカー	牛乳、おやつホットドッグ	ジョア、レアストロベリーケーキ	牛乳、せんべい
延長	お茶、クラッカー	お茶、せんべい	お茶、ハッピーターン	お茶、パイ菓子	お茶、こつぶっこ	お茶、ミレービスケット
午前(未満児のみ)	31 牛乳、白い風船					
昼食	ごはん 野菜スープ かじきのケチャップ和え コーンサラダ					
午後	牛乳、黒ごまマフィン					
延長	お茶、スナック菓子					

発行日:令和 2 年 8 月
作成者:福原

給食だより

梅雨が明けて、暑い夏がやってきましたね。暑い日が続くと、食欲が衰え体が疲れやすくなります。また、この時期は大人も子どもも体力を消耗しがちです。しっかり睡眠をとり、1 日 3 食バランスよくきちんと食べ、生活リズムを整えて夏バテを防ぎましょう!

毎月 19 日は、食育の日で日本各地の郷土料理を提供いたします。今月は沖縄の郷土料理です。日本のモズクの 9 割が沖縄産となっています。ゴーヤチャンプルーは野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理で、方言で「まぜこぜしたもの」という意味があります。

おやつのサーターアンダギーは揚げ菓子の一種で、サーターは砂糖、アンダは油、アギは揚げとなっており、油で揚げたものという意味です。

13 日、14 日、15 日はお弁当になります。よろしくお願いします。

献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児 456kcal・以上児 509kcal
たんぱく質	未満児 17.8g・以上児 20.1g
脂質	未満児 16.5g・以上児 17.1g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

2020年度　8月の離乳食献立表　初期

廿日市保育園

日	曜	午前食	食材名
1	土	さつまいも粥、すまし汁	米、さつまいも、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
2	日		
3	月	10倍粥、すまし汁	米、たまねぎ、キャベツ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
4	火	10倍粥、さつまいもスープ	米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
5	水	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、たまねぎ、チンゲンサイ、こんぶだし、片栗粉
6	木	10倍粥、野菜スープ	米、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
7	金	10倍粥、すまし汁	米、だいこん、キャベツ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
8	土	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
9	日		
10	月	山の日▲	
11	火	10倍粥、野菜スープ	米、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
12	水	10倍粥、すまし汁	米、たまねぎ、こまつな、こんぶだし、片栗粉
13	木	お弁当	
14	金	お弁当	
15	土	お弁当	
16	日		
17	月	10倍粥、野菜スープ	米、はくさい、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
18	火	10倍粥、たまねぎスープ	米、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
19	水	10倍粥、すまし汁	米、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
20	木	さつまいも粥、キャベツスープ	米、さつまいも、キャベツ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
21	金	10倍粥、野菜スープ	米、こまつな、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
22	土	10倍粥、すまし汁	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
23	日		
24	月	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、こんぶだし、片栗粉
25	火	10倍粥、かぼちゃスープ	米、かぼちゃ、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
26	水	にんじん粥、すまし汁	米、にんじん、だいこん、こんぶだし、片栗粉
27	木	10倍粥、キャベツスープ	米、キャベツ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
28	金	10倍粥、野菜スープ	米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
29	土	10倍粥、すまし汁	米、こまつな、だいこん、にんじん、こんぶだし、片栗粉
30	日		
31	月	10倍粥、すまし汁	米、だいこん、にんじん、キャベツ、さつまいも、こんぶだし、片栗粉

※園の都合により献立を変更する場合があります。

2020年度　8月の離乳食献立表　中期

廿日市保育園

日	曜	午前食	食材名
1	土	さつまいも粥、すまし汁、鶏の煮物	米、さつまいも、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、片栗粉
2	日		
3	月	7倍粥、すまし汁、鶏の煮物	米、たまねぎ、キャベツ、にんじん、鶏ひき肉、木綿豆腐、こんぶだし、片栗粉
4	火	7倍粥、さつまいもスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、片栗粉
5	水	さつまいも粥、野菜スープ、魚の煮物	米、さつまいも、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、赤魚、こんぶだし、片栗粉
6	木	7倍粥、野菜スープ、魚の煮物	米、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、さつまいも、鮭、こんぶだし、片栗粉
7	金	7倍粥、すまし汁、赤魚の煮物	米、だいこん、キャベツ、にんじん、さつまいも、赤魚、こんぶだし、片栗粉
8	土	さつまいも粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、なす、コーン、鶏ひき肉、木綿豆腐、こんぶだし、片栗粉
9	日		
10	月	山の日▲	
11	火	7倍粥、野菜スープ、鮭の煮物	米、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、さつまいも、鮭、こんぶだし、片栗粉
12	水	7倍粥、すまし汁、鶏の煮物	米、たまねぎ、こまつな、鶏ひき肉、木綿豆腐、こんぶだし、片栗粉
13	木	お弁当	
14	金	お弁当	
15	土	お弁当	
16	日		
17	月	7倍粥、野菜スープ、鮭の煮物	米、はくさい、にんじん、さつまいも、鮭、こんぶだし、片栗粉
18	火	7倍粥、たまねぎスープ、鶏の煮物	米、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、木綿豆腐、こんぶだし、片栗粉
19	水	7倍粥、すまし汁、赤魚の煮物	米、たまねぎ、にんじん、さつまいも、赤魚 、こんぶだし、片栗粉
20	木	さつまいも粥、キャベツスープ、魚の煮物	米、さつまいも、キャベツ、にんじん、コーン、なす、赤魚、こんぶだし、片栗粉
21	金	7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、こまつな、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、片栗粉
22	土	7倍粥、すまし汁、魚の煮物	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、さつまいも、鮭、こんぶだし、片栗粉
23	日		
24	月	さつまいも粥、野菜スープ、鮭の煮物	米、さつまいも、じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、赤パプリカ、鮭、こんぶだし、片栗粉
25	火	7倍粥、かぼちゃスープ、鶏の煮物	米、かぼちゃ、たまねぎ、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、片栗粉
26	水	にんじん粥、すまし汁、魚の煮物	米、にんじん、だいこん、ソフト豆腐、赤魚、こんぶだし、片栗粉
27	木	7倍粥、キャベツスープ、鶏の煮物	米、キャベツ、にんじん、さつまいも、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、片栗粉
28	金	7倍粥、野菜スープ、赤魚の煮物	米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、赤魚、こんぶだし、片栗粉
29	土	7倍粥、すまし汁、鶏の煮物	米、こまつな、だいこん、にんじん、鶏ひき肉、木綿豆腐、こんぶだし、片栗粉
30	日		
31	月	7倍粥、すまし汁、魚の煮物	米、だいこん、にんじん、キャベツ、さつまいも、赤魚、こんぶだし、片栗粉

※園の都合により献立を変更する場合があります。

2020年度　8月の離乳食献立表　後期

廿日市保育園

日	曜	朝おやつ	午前食	午後おやつ	食材名
1	土	ビスケット	さつまいも粥、すまし汁、鶏の煮物、バナナスティック	せんべい	米、さつまいも、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、ソフト豆腐、バナナ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
2	日				
3	月	ウエハース	野菜うどん、鶏の煮物、にんじんスティック	せんべい	うどん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、鶏ひき肉、木綿豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
4	火	ビスケット	全粥、さつまいもの味噌汁、鶏の煮物、にんじんスティック	クッキー	米、さつまいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉
5	水	クッキー	さつまいも粥、野菜スープ、魚の味噌煮、じゃがいもスティック	ビスケット	米、さつまいも、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、じゃがいも、赤魚、鶏ガラ、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉
6	木	ビスケット	シーチキン粥、野菜スープ、魚の煮物、きゅうりスティック	ウエハース	米、シーチキン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、さつまいも、鮭、きゅうり、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
7	金	せんべい	全粥、味噌汁、赤魚の煮物、きゅうりスティック	クッキー	米、だいこん、キャベツ、にんじん、さつまいも、赤魚、きゅうり、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉
8	土	ビスケット	さつまいも粥、中華スープ、鶏の煮物、にんじんスティック	せんべい	米、さつまいも、はくさい、たまねぎ、なす、コーン、鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
9	日				
10	月	山の日▲			
11	火	ビスケット	食パンスティック、野菜スープ、鮭の煮物、だいこんスティック	クッキー	食パン、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、さつまいも、鮭、だいこん、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
12	水	クッキー	全粥、味噌汁、鶏の煮物、にんじんスティック	ビスケット	米、たまねぎ、こまつな、鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉
13	木	ビスケット	お弁当	ウエハース	
14	金	せんべい	お弁当	クッキー	
15	土	ビスケット	お弁当	せんべい	
16	日				
17	月	ウエハース	全粥、野菜スープ、鮭の煮物、にんじんスティック	せんべい	米、はくさい、にんじん、さつまいも、鮭、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
18	火	ビスケット	全粥、すまし汁、鶏の煮物、きゅうりスティック	クッキー	米、たまねぎ、にんじん、きゅうり、鶏ひき肉、木綿豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
19	水	クッキー	全粥、味噌汁、赤魚の味噌煮、にんじんスティック	ビスケット	米、たまねぎ、にんじん、さつまいも、赤魚、木綿豆腐、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉
20	木	ビスケット	さつまいも粥、すまし汁、魚の煮物、バナナスティック	ウエハース	米、さつまいも、キャベツ、にんじん、コーン、なす、バナナ、赤魚、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
21	金	せんべい	全粥、野菜スープ、鶏の煮物、じゃがいもスティック	クッキー	米、こまつな、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
22	土	ビスケット	中華風どんぶり、魚の味噌煮、きゅうりスティック	せんべい	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、さつまいも、コーン、きゅうり、鮭、鶏ガラ、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉
23	日				
24	月	ウエハース	さつまいも粥、野菜スープ、鮭の煮物、にんじんスティック	せんべい	米、さつまいも、じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、赤パプリカ、にんじん、鮭、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
25	火	ビスケット	食パンスティック、かぼちゃスープ、鶏の煮物、きゅうりスティック	クッキー	食パン、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、鶏ひき肉、ソフト豆腐、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
26	水	クッキー	にんじん粥、すまし汁、魚の煮物、だいこんスティック	ビスケット	米、にんじん、里芋、だいこん、赤魚、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
27	木	ビスケット	全粥、味噌汁、鶏の煮物、きゅうりスティック	ウエハース	米、キャベツ、にんじん、さつまいも、きゅうり、鶏ひき肉、ソフト豆腐、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉
28	金	せんべい	シーチキン粥、野菜スープ、赤魚の煮物、きゅうりスティック	クッキー	米、シーチキン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、きゅうり、赤魚、鶏ガラ、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
29	土	ビスケット	全粥、すまし汁、鶏の煮物、じゃがいもスティック	せんべい	米、こまつな、だいこん、にんじん、じゃがいも、鶏ひき肉、木綿豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
30	日				
31	月	ウエハース	シーチキン粥、味噌汁、魚の煮物、にんじんスティック	せんべい	米、シーチキン、だいこん、にんじん、キャベツ、さつまいも、赤魚、こんぶだし、麦みそ、薄口醤油、片栗粉

※園の都合により献立を変更する場合があります。