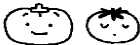


8月分保育所給食予定献立表								香芝市教育委員会
日付	献立名	離乳食完了期 (12から18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1日(土)	食パン、いちごジャム、 ポークケチャップ、 バナナ、牛乳	食パン、 鶏ささみ肉の具沢山スープ、 バナナ	豚肉、牛乳	食パン、いちごジャム、米油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 バナナ			466 433
3日(月)	タコライス、 マカロニサラダ、 コンソメスープ	バナナ、軟飯、 豚肉と野菜の洋風煮物、マカロニサラダ、 アンパンマンのハッピーせんべい	豚ひき肉、クッキングチーズ、 ツナ、干しわかめ	米、マカロニ、さとう	玉ねぎ、ピーマン、レタス、 きゅうり、にんじん、チンゲン菜	ソファールいちご	バナナ	496 485
4日(火)	ハンバーガー、ポテトフライ、 田舎スープ、 ミックスフルーツ	アンパンマンビスケット、 食パン、豚肉のうま煮、田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、豚肉	バーガーパン、 シューストリングポテト、米油	レタス、玉ねぎ、干しいたけ、 大根、にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ポタポタやき	牛乳、 アンパンマンビスケット	581 602
5日(水)	ご飯、魚の照り焼き、 ひじきの炒り煮、 根菜汁	がんばれ！野菜家族、 軟飯、煮魚、根菜汁、 にんじんせんべい	あじ、ひじき、煮込みちくわ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、米油、さとう、 じゃがいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	578 555
6日(木)	ご飯、やき肉風、 なすのみそ汁、 すいか	むらさきいもせんべい、 軟飯、やき肉風、なすのみそ汁、すいか、 豆乳蒸しパン	牛肉、厚揚げ、煮干し、みそ	米、米油、みりん、さとう、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、なす、すいか	牛乳、 ホットケーキ	牛乳、 むらさきいもせんべい	565 508
7日(金)	ご飯、豚肉の生姜やき、 じゃがいものゴロゴロサラダ、 もずくのみそ汁	マンナビスケット、 軟飯、豚肉の煮物、野菜ミルク煮、 赤ちゃんせんべい	豚肉、ロースハム、もずく、 木綿豆腐、煮干し、みそ	米、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	しょうが、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 マンナビスケット	508 485
8日(土)	食パン、りんごジャム、 ポトフ、 バナナ、牛乳	食パン、 鶏肉と野菜の煮物、 バナナ	あらびきウインナー、牛乳	食パン、りんごジャム、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、 パセリ、バナナ			474 439
10日 (月)	鶏そぼろ丼、 ごまず和え、 オレンジ	ポテトとほうれん草のおせんべい、 鶏そぼろ丼、キャベツの煮物、オレンジ、 アンパンマンビスケット	鶏ひき肉、錦糸卵、ちくわ	米、さとう、みりん、片栗粉、 すりごま、ごま油	しょうが、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	牛乳、 おとっと	牛乳、 ポテトとほうれん草のおせんべい	503 466
12日 (水)	ハヤシライス、 ほうれん草のかつお和え、 みかんのヨーグルトかけ	にんじんせんべい、 ハヤシ風ライス、野菜の煮びたし、 バナナ入りヨーグルト、 がんばれ！野菜家族	牛肉、花かつお、ヨーグルト	米、米油、ハヤシルウ	玉ねぎ、しめじ、にんじん、 ほうれん草、キャベツ、 みかんシロップ漬け	牛乳、 胚芽スティック	牛乳、 にんじんせんべい	571 524
13日 (木)	マーボー丼、 きゅうりとわかめのすのもの、 手作りピーチゼリー	サクサクボーロかぼちゃ、 軟飯、肉団子のあん煮、豆腐のだし煮、 むらさきいもせんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、干しわかめ	米、さとう、片栗粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら、きゅうり	牛乳、 パイかし	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	562 547
14日 (金)	豚肉どんぶり、 春雨サラダ	赤ちゃんせんべい、 豚肉どんぶり、春雨のつるつるスープ、 マンナビスケット	豚肉、卵	米、さとう、片栗粉、はるさめ、 マヨネーズ	玉ねぎ、こまつな、ねぎ、きゅうり、 にんじん	牛乳、 エースコイン	牛乳、 赤ちゃんせんべい	526 471
15日 (土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー、 牛乳	ミルクスープバゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			273 225
17日 (月)	カレーライス、 キャベツの和風サラダ、 オレンジ	バナナ、 カレー風味ライス、野菜のかつお煮、 アンパンマンのハッピーせんべい	牛肉	米、じゃがいも、米油、さとう	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	543 487
18日 (火)	長ロール、 鶏肉のバーベキューソース焼き、 コロコロサラダ、 A B C スープ、牛乳	アンパンマンビスケット、 食パン、鶏肉のケチャップ煮、A B C スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏もも、クッキングチーズ、 ベーコン、牛乳	長ロール、小麦粉、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも、 A B C マカロニ	玉ねぎ、きゅうり、トマト、 スイートコーン、キャベツ、 にんじん	ガリガリ君カップ (幼児) ぶどうゼリー (未満児)	牛乳、 アンパンマンビスケット	477 500
19日 (水)	ご飯、 肉じゃが煮、 ブロッコリーおかか風味	がんばれ！野菜家族、 軟飯、肉じゃが煮、ブロッコリーのおかか煮、 にんじんせんべい	牛肉、厚揚げ、花かつお	米、じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、 ブロッコリー	牛乳、 わらびもち	牛乳、 がんばれ！野菜家族	539 482
20日 (木)	ご飯、魚の塩焼き、 浦上そぼろ、 みそ汁	むらさきいもせんべい、 軟飯、煮魚、具沢山汁、 蒸しカップケーキ	ホキ、豚肉、平てん、煮干し、 みそ	米、糸こんにゃく、米油、 さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、もやし、 玉ねぎ、ほうれん草	牛乳、 カップケーキ	牛乳、 むらさきいもせんべい	516 474
21日 (金)	ご飯、 鶏肉のマーメレード焼き、 味付けブロッコリー、 きのこのミルファンティ	マンナビスケット、 軟飯、鶏肉の照り煮、 ブロッコリーの柔らか煮、 赤ちゃんせんべい	鶏もも皮つき、卵、粉チーズ	米、マーメレード、さとう、 パン粉、バター	にんにく、ブロッコリー、ぶなしめじ、 にんじん、レタス、ねぎ	牛乳、 味しらべ	牛乳、 マンナビスケット	546 493
22日 (土)	ミートスパゲッティ、 フレッシュゼリー（りんご） 、 牛乳	柔らかミートスパゲッティ	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、 牛乳	スパゲッティ、米油、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン			327 269
24日 (月)	ご飯、牛肉の甘みそ炒め、 きゅうりのさっぱり和え、 かぼちゃのみそ汁	アンパンマンのハッピーせんべい、 軟飯、牛肉のみそ炒め、かぼちゃのみそ汁、 豆乳蒸しパン	牛肉、みそ、ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、米油、片栗粉、 オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 きゅうり、かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 パインパン	オレンジゼリー	567 499
25日 (火)	長ロール、 ジャージャーうどん、 コールスローサラダ	ポテトとほうれん草のおせんべい、 食パン、具たっぷり煮込みうどん、 野菜のかつお煮、 アンパンマンビスケット	豚ひき肉、みそ	長ロール、柔うどん、さとう、 片栗粉、マヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、ピーマン、 もやし、キャベツ、にんじん	牛乳、 パフスナック	牛乳、 ポテトとほうれん草のおせんべい	533 524
26日 (水)	ご飯、鯖の生姜煮、 拌三条、 豚汁	にんじんせんべい、 軟飯、煮魚、豆腐のすまし汁、 バナナ	さば、ロースハム、豚肉、 木綿豆腐、煮干し、みそ	米、さとう、はるさめ、ごま油、 つきこんにゃく	しょうが、もやし、きゅうり、 玉ねぎ、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 サッポロポテト	バナナ	533 517
27日 (木)	ご飯、鶏肉の梅しょうゆやき、 ほうれん草のじゃこ和え、 みそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、 軟飯、チキンクリーム煮、みそ汁、 むらさきいもせんべい	鶏もも、ちりめんじゃこ、 煮干し、みそ	米、さとう、みりん、すりごま、 じゃがいも	梅肉、ほうれん草、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳、 豆乳餅	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	482 472
28日 (金)	ご飯、かぼちゃと豚肉の炒め煮、 サクサクサラダ、 かきたま汁	赤ちゃんせんべい、 軟飯、かぼちゃと豚肉の煮もの、野菜汁、 マンナビスケット	豚肉、かまぼこ、卵、かつおだし	米、米油、さとう、 シスコーンプレーン、 マヨネーズ、みりん	かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	牛乳、 赤ちゃんせんべい	546 503
29日 (土)	食パン、ブルーベリージャム、 煮込みハンバーグ、 ほうれん草とコーンの和え物、牛乳	食パン、 チキンと野菜煮	煮込みハンバーグ、牛乳	食パン、ブルーベリージャム、 さとう、オリーブ油	ほうれん草、スイートコーン			440 422
31日 (月)	ご飯、まぐろメンチカツ、 ピーマンのツナ和え、 カレースープ	バナナ、 軟飯、煮魚、野菜スープ、 アンパンマンのハッピーせんべい	まぐろカツ、ツナ	米、米油、すりごま、さとう、 じゃがいも	ピーマン、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 ココナッツサブレ	バナナ	529 523

夏の水分補給について
暑い日が続き、汗をかく機会が多い8月。
汗と一緒に体の水分も失われるため、のどが渇く前にこまめに水分をとることが大切です。
水分補給には、「水」や、汗とともに失われるミネラルの含む「麦茶」がおすすめです。
保育所では、「麦茶」を常備し、子ども達がこまめに水分をとれるようにしています。
また、給食では、豚肉や夏野菜など、暑い夏を元気に過ごすための食材を取り入れています。
毎日の食事と水分補給をしっかりと、暑さに負けないようにしましょう！



豚肉のビタミンB1で夏バテ予防！

暑さで疲れやすい夏は、豚肉がおすすめです。

豚肉に豊富なビタミンB1にはこんな働きがあります。

疲労回復をサポート

疲れの原因となる疲労物質がたまりにくくなります。

エネルギーづくりをお手伝い

ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。

元気な体づくり

タンパク質も豊富で、成長期の子ども達の体づくりに役立ちます。

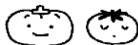


エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

【今月の地産地消】

- ・6日・・・なす
- ・6日・・・ピーマン
- ・19日・・・米
- ・24日・・・かぼちゃ
- ・24日・・・きゅうり



8月分保育所給食予定献立表								香芝市教育委員会	
日付	献立名	離乳食後期 (9から11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	13時～ (kcal)	
1日(土)	食パン、いちごジャム、 ボーケケチャップ、 バナナ、牛乳	食パン、鶏ささみ肉の具沢山スープ、 バナナ	豚肉、牛乳	食パン、いちごジャム、米油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 バナナ			466 433	
3日(月)	タコライス、 マカロニサラダ、 コンソメスープ	バナナ、 おかゆ、豚肉と野菜の洋風煮物、 マカロニスープ、 アンパンマンのハッピーせんべい	豚ひき肉、クッキングチーズ、 ツナ、干しわかめ	米、マカロニ、さとう	玉ねぎ、ピーマン、レタス、 きゅうり、にんじん、チンゲン菜	ソファールいちご	バナナ	496 485	
4日(火)	ハンバーガー、ポテトフライ、 田舎スープ、 ミックスフルーツ	アンパンマンビスケット、 食パン、豚肉のうま煮、田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、豚肉	ハンバーガー、 シューストリングポテト、米油	レタス、玉ねぎ、干しいたけ、 大根、にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ポタポタやき	牛乳、 アンパンマンビスケット	581 602	
5日(水)	ご飯、魚の照り焼き、 ひじきの炒り煮、 根菜汁	がんばれ！野菜家族、 おかゆ、煮魚、根菜汁、 にんじんせんべい	あじ、ひじき、煮込みちくわ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、米油、さとう、 じゃがいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	578 555	
6日(木)	ご飯、やき肉風、 なすのみそ汁、 すいか	むらさきいもせんべい、 おかゆ、牛ひき肉と野菜の炒り煮、 なすのみそ汁、すいか、 豆乳蒸しパン	牛肉、厚揚げ、煮干し、みそ	米、米油、みりん、さとう、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、なす、すいか	牛乳、 ホットケーキ	牛乳、 むらさきいもせんべい	565 508	
7日(金)	ご飯、豚肉の生姜やき、 じゃがいものゴロゴロサラダ、 もずくのみそ汁	マンナビスケット、 おかゆ、豚肉の煮物、野菜ミルク煮、 赤ちゃんせんべい	豚肉、ロースハム、もずく、 木綿豆腐、煮干し、みそ	米、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	しょうが、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 マンナビスケット	508 485	
8日(土)	食パン、りんごジャム、 ポトフ、 バナナ、牛乳	食パン、鶏肉と野菜の煮物、 バナナ	あらびきウインナー、牛乳	食パン、りんごジャム、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、 パセリ、バナナ			474 439	
10日 (月)	鶏そぼろ丼、 ごまず和え、 オレンジ	ポテトとほうれん草のおせんべい、 おかゆ、鶏そぼろ丼、キャベツの煮物、オレンジ、 アンパンマンビスケット	鶏ひき肉、錦糸卵、ちくわ	米、さとう、みりん、片栗粉、 すりごま、ごま油	しょうが、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	牛乳、 おっとと	牛乳、 ポテトとほうれん草のおせんべい	503 466	
12日 (水)	ハヤシライス、 ほうれん草のかつお和え、 みかんのヨーグルトかけ	にんじんせんべい、 おかゆ、ハヤシ風ライス、野菜の煮びたし、 バナナ入りヨーグルト、 がんばれ！野菜家族	牛肉、花かつお、ヨーグルト	米、米油、ハヤシルウ	玉ねぎ、しめじ、にんじん、 ほうれん草、キャベツ、 みかんシロップ漬け	牛乳、 胚芽スティック	牛乳、 にんじんせんべい	571 524	
13日 (木)	マーボー丼、 きゅうりとわかめのすのもの、 手作りピーチゼリー	サクサクポークかぼちゃ、 おかゆ、肉団子のあん煮、豆腐のだし煮、 むらさきいもせんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、干しわかめ	米、さとう、片栗粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら、きゅうり	牛乳、 バイかし	牛乳、 サクサクポークかぼちゃ	562 547	
14日 (金)	豚肉どんぶり、 春雨サラダ	赤ちゃんせんべい、 おかゆ、豚肉どんぶり、 春雨のつるつるスープ、 マンナビスケット	豚肉、卵	米、さとう、片栗粉、はるさめ、 マヨネーズ	玉ねぎ、こまつな、ねぎ、きゅうり、 にんじん	牛乳、 エースコイン	牛乳、 赤ちゃんせんべい	526 471	
15日 (土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー、 牛乳	ミルクスープパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			273 225	
17日 (月)	カレーライス、 キャベツの和風サラダ、 オレンジ	バナナ、 おかゆ、カレー風味ライス、野菜のかつお煮、 アンパンマンのハッピーせんべい	牛肉	米、じゃがいも、米油、さとう	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	543 487	
18日 (火)	長ロール、 鶏肉のバーベキューソース焼き、 コロコロサラダ、 A B C スープ、牛乳	アンパンマンビスケット、 食パン、鶏肉のケチャップ煮、A B C スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏もも、クッキングチーズ、 ベーコン、牛乳	長ロール、小麦粉、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも、 A B C マカロニ	玉ねぎ、きゅうり、トマト、 スイートコーン、キャベツ、 にんじん	ガリガリ君カップ (幼児) ぶどうゼリー (未満児)	牛乳、 アンパンマンビスケット	477 500	
19日 (水)	ご飯、 肉じゃが煮、 ブロッコリーおかか風味	がんばれ！野菜家族、 おかゆ、肉じゃが煮、ブロッコリーのおかか煮、 にんじんせんべい	牛肉、厚揚げ、花かつお	米、じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、 ブロッコリー	牛乳、 わらびもち	牛乳、 がんばれ！野菜家族	539 482	
20日 (木)	ご飯、魚の塩焼き、 浦上そぼろ、 みそ汁	むらさきいもせんべい、 おかゆ、煮魚、具沢山汁、 みそ汁	ホキ、豚肉、平てん、煮干し、 みそ	米、糸こんにゃく、米油、 さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、もやし、 玉ねぎ、ほうれん草	牛乳、 カップケーキ	牛乳、 むらさきいもせんべい	516 474	
21日 (金)	ご飯、 鶏肉のマーマレード焼き、 味付けブロッコリー、 きのこのミルファンティ	マンナビスケット、 おかゆ、鶏肉の照り煮、 ブロッコリーの柔らかか煮、 赤ちゃんせんべい	鶏もも皮つき、卵、粉チーズ	米、マーマレード、さとう、 パン粉、バター	にんにく、ブロッコリー、ぶなしめじ、 にんじん、レタス、ねぎ	牛乳、 味しらべ	牛乳、 マンナビスケット	546 493	
22日 (土)	ミートスパゲッティ、 フレッシュゼリー(りんご)、 牛乳	柔らかミートスパゲッティ	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、 牛乳	スパゲッティ、米油、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン			327 269	
24日 (月)	ご飯、牛肉の甘みそ炒め、 きゅうりのさっぱり和え、 かぼちゃのみそ汁	アンパンマンのハッピーせんべい、 おかゆ、牛肉のみそ炒め、かぼちゃのみそ汁、 豆乳蒸しパン	牛肉、みそ、ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、米油、片栗粉、 オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 きゅうり、かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 パイパン	オレンジゼリー	567 499	
25日 (火)	長ロール、 ジャージャーうどん、 コールスローサラダ	ポテトとほうれん草のおせんべい、 食パン、具たっぷり煮込みうどん、 野菜のかつお煮、 アンパンマンビスケット	豚ひき肉、みそ	長ロール、柔うどん、さとう、 片栗粉、マヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、ピーマン、 もやし、キャベツ、にんじん	牛乳、 パフスナック	牛乳、 ポテトとほうれん草のおせんべい	533 524	
26日 (水)	ご飯、鯖の生姜煮、 拌三条、 豚汁	にんじんせんべい、 おかゆ、煮魚、豆腐のすまし汁、 バナナ	さば、ロースハム、豚肉、 木綿豆腐、煮干し、みそ	米、さとう、はるさめ、ごま油、 つきこんにゃく	しょうが、もやし、きゅうり、 玉ねぎ、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 サッポロポテト	バナナ	533 517	
27日 (木)	ご飯、鶏肉の梅しょうゆやき、 ほうれん草のじゃこ和え、 みそ汁	サクサクポークかぼちゃ、 おかゆ、チキンクリーム煮、みそ汁、 むらさきいもせんべい	鶏もも、ちりめんじゃこ、 煮干し、みそ	米、さとう、みりん、すりごま、 じゃがいも	梅肉、ほうれん草、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳、 豆乳餅	牛乳、 サクサクポークかぼちゃ	482 472	
28日 (金)	ご飯、かぼちゃと豚肉の炒め煮、 サクサクサラダ、 かきたま汁	赤ちゃんせんべい、 おかゆ、かぼちゃと豚肉の煮もの、野菜汁、 マンナビスケット	豚肉、かまぼこ、卵、かつおだし	米、米油、さとう、 シスコンプレーン、 マヨネーズ、みりん	かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	牛乳、 赤ちゃんせんべい	546 503	
29日 (土)	食パン、ブルーベリージャム、 煮込みハンバーグ、 ほうれん草とコーンの和え物、牛乳	食パン、チキンと野菜煮	煮込みハンバーグ、牛乳	食パン、ブルーベリージャム、 さとう、オリーブ油	ほうれん草、スイートコーン			440 422	
31日 (月)	ご飯、まぐろメンチカツ、 ピーマンのツナ和え、 カレースープ	バナナ、 おかゆ、煮魚、野菜スープ、 アンパンマンのハッピーせんべい	まぐろカツ、ツナ	米、米油、すりごま、さとう、 じゃがいも	ピーマン、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 ココナッツサブレ	バナナ	529 523	

夏の水分補給について
暑い日が続き、汗をかく機会が多い8月。
汗と一緒に体の水分も失われるため、のどが渇く前にこまめに水分をとることが大切です。
水分補給には、「水」や、汗とともに失われるミネラルの含む「麦茶」がおすすめです。
保育所では、「麦茶」を常備し、こども達がこまめに水分をとれるようにしています。
また、給食では、豚肉や夏野菜など、暑い夏を元気に過ごすための食材を取り入れています。
毎日の食事と水分補給をしっかりと、暑さに負けないようにしましょう！



豚肉のビタミンB1で夏バテ予防！

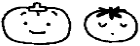
暑さで疲れやすい夏は、豚肉がおすすめです。
豚肉に豊富なビタミンB1にはこんな働きがあります。
疲労回復をサポート
疲れの原因となる疲労物質がたまりにくくなります。
エネルギーづくりをお手伝い
ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。
元気な体づくり
タンパク質も豊富で、成長期のこども達の体づくりに役立ちます。



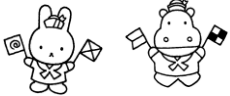
【今月の地産地消】
・6日・・・なす
・6日・・・ピーマン
・19日・・・米
・24日・・・かぼちゃ
・24日・・・きゅうり



エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

日付	献立名	離乳食中期 (7から8ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1日(土)	食パン、いちごジャム、 ポークケチャップ、 バナナ、牛乳	パンかゆ、鶏ささみ肉の具沢山スープ、 バナナ	豚肉、牛乳	食パン、いちごジャム、米油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 バナナ			466 433
3日(月)	タコライス、 マカロニサラダ、 コンソメスープ	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、マカロニスープ、 アンパンマンのハッピーせんべい	豚ひき肉、クッキングチーズ、 ツナ、干しわかめ	米、マカロニ、さとう	玉ねぎ、ピーマン、レタス、 きゅうり、にんじん、チンゲン菜	ソファールいちご	バナナ	496 485
4日(火)	ハンバーガー、ポテトフライ、 田舎スープ、 ミックスドフルーツ	パンかゆ、鶏肉のうま煮、田舎スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	煮込みハンバーグ、豚肉	ハンバーグ、 シューストリングポテト、米油	レタス、玉ねぎ、干しいたけ、 大根、にんじん、キャベツ、ねぎ	牛乳、 ポタポタやき	牛乳、 アンパンマンビスケット	581 602
5日(水)	ご飯、魚の照り焼き、 ひじきの炒り煮、 根菜汁	おかゆ、煮魚、根菜汁、 にんじんせんべい	あじ、ひじき、煮込みちくわ、 油揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、米油、さとう、 じゃがいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、 大根、ごぼう、ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 がんばれ！野菜家族	578 555
6日(木)	ご飯、やき肉風、 なすのみそ汁、 すいか	おかゆ、鶏肉と野菜煮、 なすのすまし汁、すいか、 むらさきいもせんべい	牛肉、厚揚げ、煮干し、みそ	米、米油、みりん、さとう、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、なす、すいか	牛乳、 ホットケーキ	牛乳、 むらさきいもせんべい	565 508
7日(金)	ご飯、豚肉の生姜やき、 じゃがいものゴロゴロサラダ、 もずくのみそ汁	おかゆ、豆腐の煮物、野菜ミルク煮、 赤ちゃんせんべい	豚肉、ロースハム、もずく、 木綿豆腐、煮干し、みそ	米、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	しょうが、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳、 ベジタべる	牛乳、 マンナビスケット	508 485
8日(土)	食パン、りんごジャム、 ポトフ、 バナナ、牛乳	パンかゆ、鶏肉と野菜の煮物、バナナ	あらびきウインナー、牛乳	食パン、りんごジャム、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、 パセリ、バナナ			474 439
10日(月)	鶏そぼろ丼、 ごまず和え、 オレンジ	おかゆ、鶏ささみ肉と野菜煮、 キャベツの煮物、オレンジ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏ひき肉、錦糸卵、ちくわ	米、さとう、みりん、片栗粉、 すりごま、ごま油	しょうが、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	牛乳、 おっとと	牛乳、 ポテトとほうれん草のおせんべい	503 466
12日(水)	ハヤシライス、 ほうれん草のかつお和え、 みかんのヨーグルトかけ	おかゆ、鶏ささみの煮物、野菜の煮びたし、 バナナ入りヨーグルト、 がんばれ！野菜家族	牛肉、花かつお、ヨーグルト	米、米油、ハヤシルウ	玉ねぎ、しめじ、にんじん、 ほうれん草、キャベツ、 みかんシロップ漬け	牛乳、 胚芽スティック	牛乳、 にんじんせんべい	571 524
13日(木)	マーボー丼、 きゅうりとわかめのすのもの、 手作りピーチゼリー	おかゆ、豆腐のだし煮、玉ねぎスープ、 むらさきいもせんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、干しわかめ	米、さとう、片栗粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら、きゅうり	牛乳、 パイカシ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	562 547
14日(金)	豚肉どんぶり、 春雨サラダ	おかゆ、鶏肉どんぶり、小松菜の煮びたし、 赤ちゃんせんべい	豚肉、卵	米、さとう、片栗粉、はるさめ、 マヨネーズ	玉ねぎ、こまつな、ねぎ、きゅうり、 にんじん	牛乳、 エースコイン	牛乳、 赤ちゃんせんべい	526 471
15日(土)	焼きスパ、 フレッシュゼリー、 牛乳	柔らかクリームスパゲッティ	豚肉、牛乳	スパゲッティ、米油	キャベツ、にんじん、ピーマン			273 225
17日(月)	カレーライス、 キャベツの和風サラダ、 オレンジ	おかゆ、鶏肉の煮物、野菜のかつお煮、 バナナ	牛肉	米、じゃがいも、米油、さとう	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、オレンジ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 にんじんせんべい	543 487
18日(火)	長ロール、 鶏肉のバーベキューソース焼き、 コロコロサラダ、 A B C スープ、牛乳	パンかゆ、鶏と野菜の煮物、A B C スープ、 ポテトとほうれん草のおせんべい	鶏もも、クッキングチーズ、 ベーコン、牛乳	長ロール、小麦粉、さとう、 マヨネーズ、じゃがいも、 A B C マカロニ	玉ねぎ、きゅうり、トマト、 スイートコーン、キャベツ、 にんじん	ガリガリ君カップ (幼児) ぶどうゼリー (未満児)	牛乳、 アンパンマンビスケット	477 500
19日(水)	ご飯、 肉じゃが煮、 ブロッコリーおかか風味	おかゆ、鶏じゃが煮、ブロッコリーのおかか煮、 にんじんせんべい	牛肉、厚揚げ、花かつお	米、じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、 ブロッコリー	牛乳、 わらびもち	牛乳、 がんばれ！野菜家族	539 482
20日(木)	ご飯、魚の塩焼き、 浦上そぼろ、 みそ汁	おかゆ、煮魚、具沢山汁、 むらさきいもせんべい	ホキ、豚肉、平てん、煮干し、 みそ	米、糸こんにゃく、米油、 さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、もやし、 玉ねぎ、ほうれん草	牛乳、 カップケーキ	牛乳、 むらさきいもせんべい	516 474
21日(金)	ご飯、 鶏肉のマーマレード焼き、 味付けブロッコリー、 きのこのミルファンティ	おかゆ、鶏肉の煮物、ブロッコリーの柔らか煮、 赤ちゃんせんべい	鶏もも皮つき、卵、粉チーズ	米、マーマレード、さとう、 パン粉、バター	にんにく、ブロッコリー、ぶなしめじ、 にんじん、レタス、ねぎ	牛乳、 味しらべ	牛乳、 マンナビスケット	546 493
22日(土)	ミートスパゲッティ、 フレッシュゼリー (りんご)、 牛乳	チーズ風味スパゲッティ	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、 牛乳	スパゲッティ、米油、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン			327 269
24日(月)	ご飯、牛肉の甘みそ炒め、 きゅうりのさっぱり和え、 かぼちゃのみそ汁	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、かぼちゃ汁、 アンパンマンのハッピーせんべい	牛肉、みそ、ちくわ、油揚げ、 煮干し	米、さとう、米油、片栗粉、 オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 きゅうり、かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 パインパン	オレンジゼリー	567 499
25日(火)	長ロール、 ジャージャーうどん、 コールスローサラダ	パンかゆ、具たっぷり煮込みうどん、 野菜のかつお煮、 ポテトとほうれん草のおせんべい	豚ひき肉、みそ	長ロール、柔うどん、さとう、 片栗粉、マヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、ピーマン、 もやし、キャベツ、にんじん	牛乳、 パフスナック	牛乳、 ポテトとほうれん草のおせんべい	533 524
26日(水)	ご飯、鯖の生姜煮、 拌三条、 豚汁	おかゆ、煮魚、豆腐のすまし汁、バナナ	さば、ロースハム、豚肉、 木綿豆腐、煮干し、みそ	米、さとう、はるさめ、ごま油、 つきこんにゃく	しょうが、もやし、きゅうり、 玉ねぎ、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 サッポロポテト	バナナ	533 517
27日(木)	ご飯、鶏肉の梅しゅうゆやき、 ほうれん草のじゃこ和え、 みそ汁	おかゆ、チキンクリーム煮、すまし汁、 むらさきいもせんべい	鶏もも、ちりめんじゃこ、 煮干し、みそ	米、さとう、みりん、すりごま、 じゃがいも	梅肉、ほうれん草、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳、 豆乳餅	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	482 472
28日(金)	ご飯、かぼちゃと豚肉の炒め煮、 サクサクサラダ、 かきたま汁	おかゆ、かぼちゃと鶏肉の煮物、野菜汁、 赤ちゃんせんべい	豚肉、かまぼこ、卵、かつおだし	米、米油、さとう、 シスコーンプレーン、 マヨネーズ、みりん	かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	牛乳、 赤ちゃんせんべい	546 503
29日(土)	食パン、ブルーベリージャム、 煮込みハンバーグ、 ほうれん草とコーンの和え物、牛乳	パンかゆ、チキンと野菜煮	煮込みハンバーグ、牛乳	食パン、ブルーベリージャム、 さとう、オリーブ油	ほうれん草、スイートコーン			440 422
31日(月)	ご飯、まぐろメンチカツ、 ピーマンのツナ和え、 カレースープ	おかゆ、煮魚、野菜スープ、 アンパンマンのハッピーせんべい	まぐろカツ、ツナ	米、米油、すりごま、さとう、 じゃがいも	ピーマン、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 ココナッツサブレ	バナナ	529 523

夏の水分補給について
暑い日が続き、汗をかく機会が多い8月。
汗と一緒に体の水分も失われるため、のどが渇く前にこまめに水分をとることが大切です。
水分補給には、「水」や、汗とともに失われるミネラルの含む「麦茶」がおすすめです。
保育所では、「麦茶」を常備し、子ども達がこまめに水分をとれるようにしています。
また、給食では、豚肉や夏野菜など、暑い夏を元気に過ごすための食材を取り入れています。
毎日の食事と水分補給をしっかりと、暑さに負けないようにしましょう！



豚肉のビタミンB1で夏バテ予防！

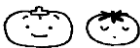
暑さで疲れやすい夏は、豚肉がおすすめです。
豚肉に豊富なビタミンB1にはこんな働きがあります。
疲労回復をサポート
疲れの原因となる疲労物質がたまりにくくなります。
エネルギーづくりをお手伝い
ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。
元気な体づくり
タンパク質も豊富で、成長期の子ども達の体づくりに役立ちます。



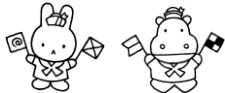
エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

【今月の地産地消】
・6日・・・なす
・6日・・・ピーマン
・19日・・・米
・24日・・・かぼちゃ
・24日・・・きゅうり



8 月 分 保 育 所 給 食 予 定 献 立 表								香芝市教育委員会	
日付	献 立 名	離乳食初期 (6 ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	1 0 時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)	
1日(土)	食パン,いちごジャム, ポークケチャップ, バナナ,牛乳	パンかゆ, 野菜の煮物	豚肉,牛乳	食パン,いちごジャム,米油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, バナナ			466 433	
3日(月)	タコライス, マカロニサラダ, コンソメスープ	おかゆ, 野菜の煮物	豚ひき肉,クッキングチーズ, ツナ,干しわかめ	米,マカロニ,さとう	玉ねぎ,ピーマン,レタス, きゅうり,にんじん,チンゲン菜	ソファールいちご	バナナ	496 485	
4日(火)	ハンバーガー,ポテトフライ, 田舎スープ, ミックスドフルーツ	パンかゆ, 田舎スープ	煮込みハンバーグ,豚肉	ハンバーガー, シューストリングポテト,米油	レタス,玉ねぎ,干しいたけ, 大根,にんじん,キャベツ,ねぎ	牛乳, ポタポタやき	牛乳, アンパンマンビスケット	581 602	
5日(水)	ご飯,魚の照り焼き, ひじきの炒り煮, 根菜汁	おかゆ, 煮魚	あじ,ひじき,煮込みちくわ, 油揚げ,煮干し,みそ	米,みりん,米油,さとう, じゃがいも	しょうが,にんじん,玉ねぎ, 大根,ごぼう,ねぎ	牛乳, おやつカステラ	牛乳, がんばれ！野菜家族	578 555	
6日(木)	ご飯,やき肉風, なすのみそ汁, すいか	おかゆ, 野菜汁	牛肉,厚揚げ,煮干し,みそ	米,米油,みりん,さとう,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, しょうが,なす,すいか	牛乳, ホットケーキ	牛乳, むらさきいもせんべい	565 508	
7日(金)	ご飯,豚肉の生姜やき, じゃがいものゴロゴロサラダ, もずくのみそ汁	おかゆ, 豆腐の煮物	豚肉,ロースハム,もずく, 木綿豆腐,煮干し,みそ	米,さとう,じゃがいも,マヨネーズ	しょうが,きゅうり,にんじん,ねぎ	牛乳, ベジタべる	牛乳, マンナビスケット	508 485	
8日(土)	食パン,りんごジャム, ポトフ, バナナ,牛乳	パンかゆ, 野菜の煮物	あらびきウインナー,牛乳	食パン,りんごジャム,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ, パセリ,バナナ			474 439	
10日 (月)	鶏そぼろ丼, ごまず和え, オレンジ	おかゆ, キャベツの煮物, オレンジ	鶏ひき肉,錦糸卵,ちくわ	米,さとう,みりん,片栗粉, すりごま,ごま油	しょうが,にんじん,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,オレンジ	牛乳, おっとっと	牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい	503 466	
12日 (水)	ハヤシライス, ほうれん草のかつお和え, みかんのヨーグルトかけ	おかゆ, 野菜の煮びたし	牛肉,花かつお,ヨーグルト	米,米油,ハヤシルウ	玉ねぎ,しめじ,にんじん, ほうれん草,キャベツ, みかんシロップ漬け	牛乳, 胚芽スティック	牛乳, にんじんせんべい	571 524	
13日 (木)	マーボー丼, きゅうりとわかめのすのもの, 手作りピーチゼリー	おかゆ, 豆腐のだし煮	木綿豆腐,豚ひき肉,干しわかめ	米,さとう,片栗粉,ごま油	にんじん,玉ねぎ,にら,きゅうり	牛乳, パイかし	牛乳, サクサクポーロかぼちゃ	562 547	
14日 (金)	豚肉どんぶり, 春雨サラダ	おかゆ, 小松菜の煮びたし	豚肉,卵	米,さとう,片栗粉,はるさめ, マヨネーズ	玉ねぎ,こまつな,ねぎ,きゅうり, にんじん	牛乳, エースコイン	牛乳, 赤ちゃんせんべい	526 471	
15日 (土)	焼きスパ, フレッシュゼリー, 牛乳	煮込みうどん	豚肉,牛乳	スパゲッティ,米油	キャベツ,にんじん,ピーマン			273 225	
17日 (月)	カレーライス, キャベツの和風サラダ, オレンジ	おかゆ, 野菜のかつお煮	牛肉	米,じゃがいも,米油,さとう	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,オレンジ	牛乳, 英字ビスケット	牛乳, にんじんせんべい	543 487	
18日 (火)	長ロール, 鶏肉のバーベキューソース焼き, コロコロサラダ, A B C スープ,牛乳	パンかゆ, 野菜のとろろ煮	鶏もも,クッキングチーズ, ベーコン,牛乳	長ロール,小麦粉,さとう, マヨネーズ,じゃがいも, A B C マカロニ	玉ねぎ,きゅうり,トマト, スイートコーン,キャベツ, にんじん	ガリガリ君カップ (幼児) ぶどうゼリー (未満児)	牛乳, アンパンマンビスケット	477 500	
19日 (水)	ご飯, 肉じゃが煮, ブロッコリーおかか風味	おかゆ, ブロッコリーおかか煮	牛肉,厚揚げ,花かつお	米,じゃがいも,糸こんにゃく, 米油,さとう	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース, ブロッコリー	牛乳, わらびもち	牛乳, がんばれ！野菜家族	539 482	
20日 (木)	ご飯,魚の塩焼き, 浦上そぼろ, みそ汁	おかゆ, 煮魚	ホキ,豚肉,平てん,煮干し, みそ	米,糸こんにゃく,米油, さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,もやし, 玉ねぎ,ほうれん草	牛乳, カップケーキ	牛乳, むらさきいもせんべい	516 474	
21日 (金)	ご飯, 鶏肉のマーメレード焼き, 味付けブロッコリー, きのこのミルファンティ	おかゆ, ブロッコリーの柔らか煮	鶏もも皮つき,卵,粉チーズ	米,マーメレード,さとう, パン粉,バター	にんにく,ブロッコリー,ぶなしめじ, にんじん,レタス,ねぎ	牛乳, 味しらべ	牛乳, マンナビスケット	546 493	
22日 (土)	ミートスパゲッティ, フレッシュゼリー (りんご) , 牛乳	煮込みうどん	牛ひき肉,豚ひき肉,粉チーズ, 牛乳	スパゲッティ,米油,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン			327 269	
24日 (月)	ご飯,牛肉の甘みそ炒め, きゅうりのさっぱり和え, かぼちゃのみそ汁	おかゆ, かぼちゃの煮物	牛肉,みそ,ちくわ,油揚げ, 煮干し	米,さとう,米油,片栗粉, オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, きゅうり,かぼちゃ,ねぎ	牛乳, バインバン	オレンジゼリー	567 499	
25日 (火)	長ロール, ジャージャーうどん, コールスローサラダ	パンかゆ, 野菜のかつお煮	豚ひき肉,みそ	長ロール,柔うどん,さとう, 片栗粉,マヨネーズ	しょうが,玉ねぎ,ピーマン, もやし,キャベツ,にんじん	牛乳, パフスナック	牛乳, ポテトとほうれん草のおせんべい	533 524	
26日 (水)	ご飯,鯖の生姜煮, 拌三条, 豚汁	おかゆ, 煮魚	さば,ロースハム,豚肉, 木綿豆腐,煮干し,みそ	米,さとう,はるさめ,ごま油, つきこんにゃく	しょうが,もやし,きゅうり, 玉ねぎ,大根,にんじん, ごぼう,ねぎ	牛乳, サッポロポテト	バナナ	533 517	
27日 (木)	ご飯,鶏肉の梅しょうゆやき, ほうれん草のじゃこ和え, みそ汁	おかゆ, 野菜のミルク煮	鶏もも,ちりめんじゃこ, 煮干し,みそ	米,さとう,みりん,すりごま, じゃがいも	梅肉,ほうれん草,キャベツ, 玉ねぎ,にんじん,ねぎ	牛乳, 豆乳餅	牛乳, サクサクポーロかぼちゃ	482 472	
28日 (金)	ご飯,かぼちゃと豚肉の炒め煮, サクサクサラダ, かきたま汁	おかゆ, 野菜汁	豚肉,かまぼこ,卵,かつおだし	米,米油,さとう, シスコーンプレーン, マヨネーズ,みりん	かぼちゃ,玉ねぎ,しょうが, キャベツ,にんじん,きゅうり, えのきたけ,ねぎ	牛乳, ミレービスケット	牛乳, 赤ちゃんせんべい	546 503	
29日 (土)	食パン,ブルーベリージャム, 煮込みハンバーグ, ほうれん草とコーンの和え物,牛乳	パンかゆ, 野菜煮	煮込みハンバーグ,牛乳	食パン,ブルーベリージャム, さとう,オリーブ油	ほうれん草,スイートコーン			440 422	
31日 (月)	ご飯,まぐろメンチカツ, ピーマンのツナ和え, カレースープ	おかゆ, 煮魚	まぐろカツ,ツナ	米,米油,すりごま,さとう, じゃがいも	ピーマン,キャベツ,にんじん, ブロッコリー	牛乳, ココナッツサブレ	バナナ	529 523	

夏の水分補給について
暑い日が続き、汗をかく機会が多い8月。
汗と一緒に体の水分も失われるため、のどが渇く前にこまめに水分をとることが大切です。
水分補給には、「水」や、汗とともに失われるミネラルの含む「麦茶」がおすすめです。
保育所では、「麦茶」を常備し、子ども達がこまめに水分をとれるようにしています。
また、給食では、豚肉や夏野菜など、暑い夏を元気に過ごすための食材を取り入れています。
毎日の食事と水分補給をしっかりと、暑さに負けないようにしましょう！



豚肉のビタミンB1で夏バテ予防！

暑さで疲れやすい夏は、豚肉がおすすめです。
豚肉に豊富なビタミンB1にはこんな働きがあります。
疲労回復をサポート
疲れの原因となる疲労物質がたまりにくくなります。
エネルギーづくりをお手伝い
ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。
元気な体づくり
タンパク質も豊富で、成長期の子ども達の体づくりに役立ちます。



エネルギーは上段が3歳以上児、下段が3歳未満児の表示です。

【今月の地産地消】
・6日・・・なす
・6日・・・ピーマン
・19日・・・米
・24日・・・かぼちゃ
・24日・・・きゅうり

