



8月 給食献立予定表

児童発達支援センタークオランビーノ

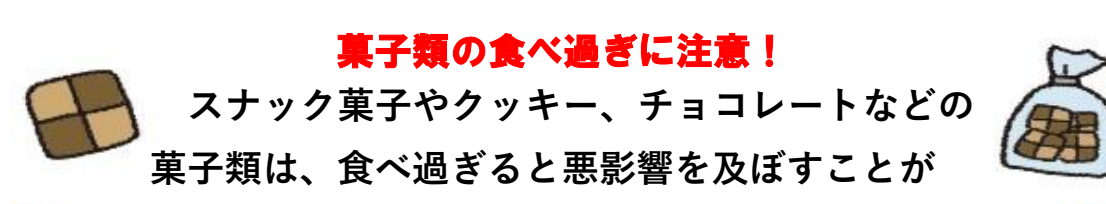


♪ 今月のおべんとう給食は、4日(火)、19日(水)です ♪

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子をととのえる
3日 (月)	ごはん さばの南蛮漬け 大根の卵とじ 中華スープ	牛乳 お菓子	牛乳 たまご さば さつまあげ かにかま	米 上白糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい だいこん きゅうり にら
4日 (火)	おにぎり△ 鶏のから揚げ 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーと人参ごま和え	牛乳 お菓子	牛乳 鶏もも肉 ちくわ	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 片栗粉 ごま	にんじん きゃべつ にんにく あおのり ブロッコリー
5日 (水)	鶏飯 さつまいもサラダ どうぶつえんゼリー	牛乳 ブルーベリー マフィン	牛乳 たまご チーズ ロースハム ささみ	米 上白糖 サラダ油 さつまいも ゼリー マヨネーズ マーガリン ホットケーキミックス粉 ブルーベリージャム	にんじん ほししいたけ きゅうり 味付けのり たくあん漬け こねぎ
6日 (木)	ごはん かぼちゃグラタン なすとトマトの酢の物 オニオンスープ	牛乳 おさつチップ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 チーズ	米 上白糖 パン粉 じゃがいも サラダ油 マーガリン 小麦粉 さつまいも	コーン たまねぎ パセリ かぼちゃ なす しめじ トマト おくら にんじん
7日 (金)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 もずく酢 きゃべつのみそ汁 フルーツ(みかん缶)	牛乳 プリン	牛乳 豚もも肉 麦みそ かにかま 豆腐 厚揚げ	米 上白糖 サラダ油 ごま プリン	にんじん たまねぎ はくさい ふかねぎ きゃべつ きゅうり しらたき もやし もずく みかんかん トマト
10日 (月)	ごはん 豚のスタミナ焼き トマトサラダ なすのみそ汁	牛乳 のりポテト	牛乳 麦みそ 豚もも肉 厚揚げ	米 上白糖 ごま油 ごま じゃがいも	きゃべつ トマト コーン にら きゅうり たまねぎ しょうが にんにく なす あおのり ほうれんそう
11日 (火)	親子丼 かみかみサラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 ババロア	牛乳 たまご 鶏もも肉 ロースハム	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ さつまいも ババロア	にんじん たまねぎ しめじ こねぎ パナナ ほししいたけ きゅうり りんご
12日 (水)	冷やしそうめん 天ぷら盛り合わせ フルーツポンチ	牛乳 お菓子	牛乳 竹輪 たまご	米 そうめん 小麦粉 サラダ油	なす かぼちゃ おくら みかんかん パインかん ももかん りんご
13日 (木)	ごはん 白身魚のトマトソース煮 スパゲッティサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ たまご さわら シーチキン うす揚げ	米 上白糖 サラダ油 片栗粉 スパゲッティ マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト きゅうり しめじ ほうれんそう
14日 (金)	ごはん 夏野菜炒り卵焼き ほうれんそうの納豆和え クリームシチュー	牛乳 お菓子	牛乳 たまご 鶏もも肉 かにかま 納豆 スキムミルク	米 上白糖 じゃがいも マーガリン マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト おくら ピーマン ほうれんそう
17日 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜スープ フルーツ(パイン缶)	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 牛ひき肉 ロースハム たまご ベーコン 豆腐	米 上白糖 マヨネーズ さつまいも マーガリン ホットケーキミックス粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり きゃべつ パインかん
18日 (火)	ツナカレー レタスときゅうりの酢の物 グレープゼリー	牛乳 とうもろこし	牛乳 シーチキン しらす干し ちくわ	米 上白糖 サラダ油 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ しめじ レタス コーン きゅうり グリンピース

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子をととのえる
19日 (水)	おにぎり🍙 焼き魚(さけ) 野菜かき揚げ 卵焼き	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 たまご 魚肉ソーセージ しらす干し さけ	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 ミニ肉まん	なす たまねぎ ピーマン かぼちゃ えだまめ
20日 (木)	ごはん レバーのケチャップ煮 コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏レバー ロースハム たまご かまぼこ	米 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 春雨	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな しょうが コーン
21日 (金)	なすのミートスパゲティ ポテトサラダ 押麦スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト シーチキン 鶏もも肉 たまご	マヨネーズ 押麦 じゃがいも スパゲティ サラダ油	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく トマト なす りんご バナナ しめじ グリンピース パインかん みかんかん
24日 (月)	冷やし五目うどん 大豆の五目煮 ヨーグルト	牛乳 りんごケーキ	牛乳 ちくわ たまご ささみ 鶏もも肉 ヨーグルト 大豆	上白糖 マーガリン ホットケーキミックス粉 うどん	トマト ほししいたけ きゅうり にんじん たけのこ こんぶ こんにゃく りんご
25日 (火)	ごはん 白身魚の甘露煮 マカロニサラダ だいこんのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ ロースハム 豆腐 白身魚	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 マカロニ	にんじん きゅうり しょうが えのきたけ わかめ だいこん
26日 (水)	ごはん チキン南蛮 海藻サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ 豆腐 たまご かにかま 鶏もも肉	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ わかめ きゅうり もやし はくさい かぼちゃ パセリ こねぎ
27日 (木)	ホットドッグ 竹輪とピーマンのごま和え かぼちゃスープ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 竹輪 ウインナー スキムミルク	米 小麦粉 マーガリン マヨネーズ ごま ロールパン	かぼちゃ たまねぎ ピーマン もやし きゃべつ わかめ
28日 (金)	ごはん 麻婆豆腐 インディアンサラダ にら玉スープ	牛乳 いちごスペシャル	牛乳 麦みそ たまご 豚ひき肉 鶏もも肉 かまぼこ 豆腐	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ ごま油 いちごスペシャル 片栗粉	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんにく しょうが にら
31日 (月)	ごはん ミートボールのトマト煮 切り干し大根のサラダ なめこの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉和え	牛乳 麦みそ たまご 豚ひき肉 シーチキン スキムミルク 豆腐 きな粉	米 上白糖 パン粉 マヨネーズ ごま 片栗粉 マカロニ	にんじん たまねぎ トマト きゅうり なめこ きりぼしだいこん こねぎ

○献立表が少し変更になる場合があります。ご了承ください。



菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と志向の発達の影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べる箸ではなく皿に入れて与える





食中毒の予防法

- 細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけではなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って保存。

- 加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。