

給食だより

令和6年 8月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子

西尾 真理子



太陽の光がまぶしい、本格的な夏がやってきました。
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり
体の水分が失われて、熱中症になったりする危険性があります。
夏を楽しむために、家庭でも食事・睡眠などの規則正しい生活
リズムを保つことと、こまめな水分補給を心掛けましょう！



8月のご当地メニューは三重県です！

～みそ焼きうどん～



三重県亀山市発祥のみそ焼きうどん。

東海 B-1 グランプリで優勝を果たした三重県を代表するご当地うどん
です。うどんを野菜や肉と一緒に焼いて、赤みそベースの味噌だれで
味付けしたもの。味噌はお店独自の調合があり、様々な味が楽しめます。
味噌の香りが食欲を誘い、クセになるおいしさです。



8月の目標

暑さに負けずにしっかり食べる

夏の食材をたっぷり食べよう！！

旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。
旬の食材には夏は体を冷やし冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に
働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。旬の食材をうまく取り
入れてみましょう。

夏が旬の野菜



●きゅうり・なす

体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。



●トマト

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を
回復させる効果があります。

●ゴーヤ

ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦味はポリフェノールの一種で強い
抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。苦味は中のわたを除き、薄く
切ってから塩もみして水にさらしたり、茹でたりすることで緩和されます。



4歳リクエストメニュー

6日	きつねうどん	8日	ココアプリン
22日	味噌ラーメン	23日	オレンジゼリー
29日	マーブルケーキ		



今月の予定

5日(月)	とうもろこし皮むき	4・5歳		
20日(火)	バナナつぶし	0・1歳	パイ包み	4・5歳
21日(水)	クッキー作り	2～5歳		
9日(金)	平和の集い			

2024年 8月 新福島ちどり保育園献立表

		行事食メニュー												9	
		1	2	3	5	6	7	8	10	13	14	15	16	17	9
		木	金	土	月	火	水	木	土	火	水	木	金	土	金
乳児期 おやつ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	
	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	のりわかめせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	かぼちゃせんべい	にんじんせんべい	のりわかめせんべい	にんじんせんべい	
	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶	ほうじ茶
ハイハイ		ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ
行事					とうもろこし皮むき (4・5歳)	夏まつり	水あそびじまい	身体測定 (乳児)							平和の集い 身体測定(幼児)
昼食	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆焼き鳥丼	4歳リクエストメニュー ☆きつねうどん	☆ごはん	☆厚揚げのマーボー丼	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん
	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	うどん 100g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g
	☆あじの照焼	☆牛肉のしぐれ煮	☆白身魚のカレーパン(お餅つき)	☆鶏コマ肉	☆うどん	☆たらの香味焼き	☆カレー味チャンプル	☆赤魚の煮付	☆みそ焼きうどん	☆ポークチャップ	☆アジの童田揚げ	☆豚肉の塩麹炒め	☆さばの塩焼き		
	あじ 40g	牛肉 20g	ホキ 40g	鶏コマ肉 40g	うどん 100g	たら 40g	厚揚げ 50g	赤魚 40g	うどん 90g	豚肉 20g	あじ 40g	豚肉 40g	さば 40g		
	料理酒 1g	焼き豆腐 20g	推:料理酒 3g	玉葱 10g	すし揚 10g	ねぎ 1g	豚ミンチ 20g	玉葱 20g	豚肉 20g	キャベツ 15g	玉葱 35g	キャベツ 30g	食塩 0.2g		
	三温糖 2g	玉葱 45g	カレー粉 0.2g	人参 5g	三温糖 1g	味噌 3g	厚揚げ 30g	人参 15g	キャベツ 10g	太もやし 10g	三温糖 2.5g	人参 20g	キャノラ油 1g		
	濃口醤油 3g	ささがきごぼう 20g	食塩 0.2g	キャノラ油 1g	赤かまぼこ 5g	みりん風 4g	人参 30g	玉葱 5g	人参 5g	人参 5g	しょうが(おろし) 0.2g	ピーマン 5g	☆おかか和え		
	キャノラ油 1g	糸こんにやく 10g	パン粉 4g	三温糖 3g	ほうれん草 10g	ごま油 0.3g	キャノラ油 1g	人参 15g	ねぎ 2g	キャノラ油 0.5g	片栗粉 3g	人参 10g	キャベツ 30g		
	☆もずく酢	☆青のりポテト	☆青のりポテト	みりん風 1g	かつおか 1g	☆大根の煮物	しょうが(おろし) 1g	丸鶏がらスープ 0.7g	☆南瓜煮	濃口醤油 1g	☆納豆	濃厚味噌 1g	オクラ 10g		
	味付もずく 15g	料理酒 1g	ホトト 20g	濃厚味噌 3g	食塩 0.1g	大根 30g	キャノラ油 2g	料理酒 1g	南瓜 20g	推:料理酒 1g	ウスターソース 2g	みりん風 3g	人参 5g		
きゅうり 10g	三温糖 2g	食塩 0.1g	料理酒 1g	三温糖 2g	人参 10g	しょうが(おろし) 1g	食塩 0.1g	三温糖 0.5g	赤だし味噌 3g	コンソメ 0.2g	キャベツ 25g	三温糖 1g			
白菜 15g	濃口醤油 2.5g	あおのり 0.1g	薄口醤油 7g	薄口醤油 7g	油揚げ 5g	三温糖 1g	カレー粉 0.2g	濃口醤油 1g	ごま油 1g	☆コーンスローサラダ	キャベツ 15g	濃口醤油 1.5g			
穀物酢 2g	☆大根とのりのサラダ	☆ごま和え	乾燥ひじき 2g	かつおか 1g	☆胡麻マヨサラダ	濃口醤油 2.5g	濃口醤油 3g	☆酢の物	ごま油 1g	☆プロックリーのマヨ和え	プロックリー 20g	花かつお 0.2g			
三温糖 2g	大根 30g	小松菜 25g	ホトト 20g	キャベツ 30g	キャベツ 30g	赤だし味噌 1.5g	片栗粉 1g	太もやし 30g	きゅうり 10g	きゅうり 15g	キャベツ 15g	☆すいとん汁			
薄口醤油 0.5g	人参 10g	太もやし 15g	油揚げ 5g	油揚げ 5g	しめじ 10g	片栗粉 1g	大根 25g	きゅうり 10g	大根 30g	コーン 5g	コーン 5g	米粉(上新粉) 13g			
☆味噌汁	刻みのり 1g	焼竹輪 5g	推:胡麻油 0.3g	しめじ 10g	☆味噌汁	かつおか 0.3g	きゅうり 10g	かつおか 0.3g	かつおか 0.3g	れんこん 10g	マヨネーズ 2g	米粉(上新粉) 13g			
ソフト豆腐 15g	マヨネーズ 2g	三温糖 1g	人参 5g	人参 5g	絹ごし豆腐 15g	かつおか 0.3g	シーチキン 5g	穀物酢 2g	刻み昆布 2g	三温糖 0.5g	焼竹輪 5g	食塩 0.1g			
えのき 5g	濃口醤油 2g	濃口醤油 2g	濃口醤油 2g	マヨネーズ 5g	かつおか 0.3g	かつおか 0.3g	コーン 5g	三温糖 2g	油揚げ 3g	穀物酢 1g	マヨネーズ 5g	食塩 0.1g			
味噌 5g	☆味噌汁	すりごま(白) 0.2g	☆味噌汁	濃口醤油 0.5g	味噌 5g	かつおか 0.3g	マヨネーズ 5g	薄口醤油 1g	干し椎茸 0.5g	食塩 0.1g	すりごま(白) 0.3g	濃口醤油 3g			
かつおだしパック 0.7g	南瓜 15g	☆キャベツのスープ	南瓜 15g	すりごま(白) 0.2g	かつおか 1.2g	かつおか 1.2g	ごま油 0.2g	☆すまし汁	穀物酢 2g	☆コンソメスープ	ほうれん草 15g	花かつお 0.2g			
だし昆布 0.3g	油揚げ 2g	キャベツ 15g	ねぎ 2g	☆フルーツポンチ <td>だし昆布 0.3g</td> <td>だし昆布 0.3g</td> <td>カツオカマ 1g</td> <th colspan="1">☆すまし汁</th> <td>三温糖 1g</td> <td>ほうれん草 15g</td> <td>ほうれん草 15g</td> <td>濃口醤油 1g</td>	だし昆布 0.3g	だし昆布 0.3g	カツオカマ 1g	☆すまし汁	三温糖 1g	ほうれん草 15g	ほうれん草 15g	濃口醤油 1g			
	味噌 5g	人参 5g	味噌 5g	黄桃缶 20g			ローズハム 5g	☆味噌汁	食塩 0.2g	食塩 0.2g	人参 5g	味噌 5g			
	かつおか 0.7g	コーン 3g	かつおか 0.7g	バナナ 20g			ごま油 0.2g	☆味噌汁	薄口醤油 3g	かつおか 0.1g	コンソメ 1.2g	薄口醤油 3g			
	だし昆布 0.3g	コンソメ 1.2g	だし昆布 0.3g				濃口醤油 3g	☆すまし汁	食塩 0.3g	かつおか 0.7g	食塩 0.3g	だし昆布 0.3g			
		食塩 0.1g					丸鶏がらスープ 0.7g	☆フルーツ	かつおか 1.2g	バナナ 20g	バナナ 20g	かつおか 1.2g			
午後おやつ	☆ほうれん草の蒸しパン	☆ココアちんすこう	☆フルーツ	☆ゆでとうもろこし	☆しらすずかりおにぎり	☆パインケーキ	4歳リクエストメニュー ☆ココアプリン	☆市販おやつ	☆フライドポテト	☆コーンおにぎり	☆洋なしゼリー	☆スイートパンキン	☆フルーツ	☆芋スティック	
	ホットケーキミックス 15g	小麦粉 14g	バナナ 33.3g	とうもろこし 48.2g	精白米 35g	ホットケーキミックス 20g	プリン 60g	うす焼き 2g	ホトト 50g	精白米 35g	洋梨 20g	南瓜 40g	オレンジ 50g	さつまいも 50g	
	ベーキングパウダー 0.8g	三温糖 6g			ゆかり 0.3g	ベーキングパウダー 0.6g	ココア 2g	ミレービスケット 6g	キャノラ油 5g	コーン 10g	水 60g	キャノラ油 1.6g		キャノラ油 3g	
	調製豆乳 5g	キャノラ油 6g			しらすず干し 5g	三温糖 6g	ココア 2g		食塩 0.1g	食塩 0.1g	三温糖 3g	三温糖 3g		三温糖 2g	
	キャノラ油 2g	ココア 0.2g				キャノラ油 6g	三温糖 6g		あおのり 0.1g	食塩 0.1g	粉寒天 0.4g	調製豆乳 5g			
	ほうれん草 2g					調製豆乳 20g	ゼラチン 1g				レモン果汁 1g	黒ごま 0.01g			
	おさかなソーセージ 3g					おろしレハ付 15g									
	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆お茶	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆お茶	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳
	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○ほうじ茶 150g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○ほうじ茶 150g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g

納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2024年 8月 新福島ちどり保育園献立表

		19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土	行事食メニュー
		ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	
行事			バカッぷし(0・1歳) パイ包み(4・5歳)	クッキー作り (2〜5歳)	4歳児巡回訪問	絵本シアター 絵本貸出し		ミニ音楽会			運動会予行① (2・3歳)	運動会予行① (4・5歳)		
乳児 朝おやつ	☆ごはん	☆ごはん	☆ブルコギ丼	4歳リクエストメニュー ☆味噌ラーメン	☆ごはん	☆ごはん	☆焼きそば	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	☆ごはん	
	精白米 50g ☆鶏肉の唐揚げ 鶏むね肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノー油 5g ☆ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ☆ポテトサラダ ポテト 30g きゅうり 10g ロースハム 5g コーン 3g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g ☆味噌汁 南瓜 15g かたろが 5g 味噌 3g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆白身魚のケチャップ焼き ホキ 40g 料理酒 1g 片栗粉 5g キャノー油 4g 玉葱 25g 人参 10g ピーマン 5g ケチャップ 5g 濃口醤油 0.5g 三温糖 0.5g ☆ひじきのマリネ 乾燥ひじき 1.2g 大根 10g ロースハム 5g きゅうり 10g キャノー油 0.7g 濃口醤油 1.2g 穀物酢 0.7g 三温糖 0.5g ☆オニオンスープ かたろが 0.3g 玉葱 15g コーン 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g	精白米 50g 豚肉 30g 人参 10g 玉葱 10g チンゲン菜 7g はるさめ 8g ごま油 0.5g 濃口醤油 2g みりん風 0.5g 三温糖 0.3g 食塩 0.1g ごま(いり) 0.3g ☆ごまマヨ和え ブロッコリー 25g キャベツ 20g マヨネーズ 5g 濃口醤油 0.5g オリーブ(白) 0.2g ☆中華スープ 丸鶏がらスープ 1.8g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	ラーメン 100g 豚肉 25g 太もやし 30g 人参 10g コーン 10g ねぎ 2g 濃口醤油 0.2g キャノー油 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ごま油 0.2g ☆茄子と豚肉の煮物 茄子 20g 大根 20g 豚肉 15g 三温糖 1.5g ごま油 0.5g ☆コンソメスープ 白菜 15g えのき 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g ☆フルーツ バナナ 33.3g	精白米 50g ☆さわらの333コン焼き さわら 40g 食塩 0.2g マヨネーズ 4g コーン 3g 濃口醤油 0.2g キャノー油 0.5g 三温糖 2.5g 濃口醤油 2.5g 玉葱 10g しめじ 10g ベーコン 5g キャノー油 0.5g 濃口醤油 2g ごま油 0.5g ☆味噌汁 キャベツ 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g 中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノー油 1g 食塩 0.4g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 5g あおのり 0.1g ☆かぼちゃサラダ かぼちゃ 35g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15g ねぎ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆たらの甘煮煮 たら 40g 濃口醤油 2g 料理酒 1g 三温糖 1.2g みりん風 0.6g しょうが(おろし) 0.3g ☆納豆 納豆 20g ☆ぼん酢和え ほうれん草 20g 太もやし 20g 焼竹輪 5g 味噌 3g ☆豚汁 豚汁(ライス) 8g 大根 10g 人参 5g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	精白米 50g ☆鶏肉のラタトゥイユ風ソース 鶏むね肉 50g 玉葱 20g 人参 5g ピーマン 3g ブロッコリー 10g 茄子 10g キャノー油 1g 完熟あらごしトマト 20g ケチャップ 5g 食塩 0.7g ☆しろなのサラダ しろな 10g 白菜 30g コーン 5g マヨネーズ 3g 厚揚げ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆すまし汁 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g	精白米 50g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノー油 1g とんかつソース 1g ☆ゆでブロッコリー ブロッコリー 20g 食塩 0.1g ☆切干大根煮 切干大根 5g 人参 8g 厚揚げ 10g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆すまし汁 小松菜 15g えのき 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g	精白米 50g ☆赤魚の味噌煮 赤魚 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 三温糖 2g 味噌 2g ☆大根 大根 20g 三温糖 1g 味噌 1g ☆ごま和え 白菜 20g 太もやし 20g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ☆すまし汁 ソフト豆腐 15g ねぎ 3g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g				
昼食	☆納豆トースト マロール 17.5g マヨネーズ 4g 挽きわり納豆 6g 刻みのり 0.2g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆バナナパイ バナナ 15g マヨネーズ 8g つぶあん 5g ぎょうざの皮 5g キャノー油 5g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆型抜きクッキー ホットケーキミックス 7g 小麦粉 3g 三温糖 2.5g キャノー油 2.5g 調製豆乳 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ツナカレーおにぎり 精白米 35g シーチキン 5g 人参 5g カレー粉 0.1g コンソメ 0.5g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	4歳リクエストメニュー ☆オレシジゼリー オレシジゼース 40g 水 18g 三温糖 3.5g 粉寒天 0.5g みかん缶 10g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆市販おやつ うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆鶏ももほろおにぎり 精白米 35g 鶏ミンチ 10g 濃口醤油 1g 砂糖 1g ☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆フルーツ りんご 33g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆黒糖蒸しパン ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 15g キャノー油 2g 黒砂糖 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	4歳リクエストメニュー ☆マープルケーキ ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.8g キャノー油 3g 三温糖 6g 調製豆乳 15g ココア 0.6g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆ぶどうゼリー ぶどうジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.3g 三温糖 2g ☆牛乳 ○牛乳 200g	☆フルーツ バナナ 33.3g ☆牛乳 ○牛乳 200g		
	午後おやつ													

納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。