



8月の献立表

2016年08月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (〇は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
01月	煮干し	メキシカンライス、豚肉ときゅうりのスープ、ハワイアンサラダ、フルーツ	胚芽米、〇食パン、なたね油	〇牛乳、ウインナー、豚肉(ばら・脂身付)、〇とろけるチーズ、〇ハム	オレンジ、ネーブル、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、〇たまねぎ、コーン缶、パイン缶、〇ピーマン、〇コーン缶、〇こんぶ(だし用)	〇牛乳、〇ピザトースト、〇こんぶ
02火	ゆでとうもろこし	ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、中華風ローストチキン、野菜の磯辺和え、フルーツ	胚芽米、〇マカロニ、〇砂糖、ごま油、ごま、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)	すいか、はくさい、〇にんじん、ほうれんそう、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、焼きのり	〇牛乳、〇マカロニきな粉、〇人参スティック
03水	粉ふき芋	ご飯、豆腐みそ汁(豆腐・なめこ)、魚の塩焼き、ひじき煮、フルーツ	〇焼きそばめん、胚芽米、〇なたね油、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、〇豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、〇いわし(煮干し)、大豆(ゆで)	ぶどう、〇たまねぎ、〇キャベツ、なめこ、〇にんじん、にんじん、〇ピーマン、グリーンピース(冷凍)、ひじき、葉ねぎ、〇あおのり	〇お茶、〇焼きそば、〇煮干し(乳児のみ)
04木	スティック胡瓜	白パン、トマトスープ、ささみのフライ、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	コッペパン、〇胚芽米、パン粉、油、小麦粉、なたね油、〇なたね油、オリーブ油	鶏ささみ、〇えび(むき身)、〇油揚げ、〇豆みそ、〇バター	マスクメロン、〇たまねぎ、〇なす、トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇オクラ、〇マッシュルーム、セロリー、レタス、〇グリーンピース	〇お茶、〇エビピラフ、〇みそ汁(オクラ・なす・油揚げ)
05金	大根の煮物	ご飯、みそ汁(小松菜・しめじ)、かじきのマヨドレ焼き、かぼちゃの煮物、フルーツ	胚芽米、〇干しひやむぎ、マヨドレ、〇三温糖、三温糖	かじき、〇油揚げ、豆みそ	かぼちゃ、りんご、こまつな、しめじ、〇ねぎ、〇生わかめ、〇しょうが、〇とうもろこし	〇お茶、〇ひやむぎ、〇ゆでとうもろこし
06土	煮干し	豚丼、豆腐みそ汁(わかめ)、フルーツ	胚芽米、〇パン・食パン(学校給食用)、〇三温糖、〇アーモンド(乾)、三温糖、なたね油、〇なたね油、〇砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、〇牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	みかん、しらたき、たまねぎ、ねぎ、〇ごぼう、わかめ(乾)	〇牛乳、〇アーモンドトースト、〇ごぼうスティック
08月	こんぶ	スパゲティー・ナポリタン、和風きのこスープ、ツナサラダ、フルーツ	スパゲッティ〇胚芽米、オリーブ油、なたね油、三温糖	豚肉(ロース・脂身付)、〇鶏もも肉、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇ほうれんそう、〇ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、〇煮干し、〇焼きのり、干しいたけ	〇お茶、〇冷やし茶漬け、〇煮干し
09火	ゆでさつま芋	ご飯、中華風スープ(春雨入り)、酢豚、たたききゅうりのサラダ風、フルーツ	胚芽米、〇片栗粉、なたね油、〇黒砂糖、〇砂糖、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、しらす干し、〇きな粉	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、はくさい、きょうな、ピーマン、黄ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ	〇お茶、〇ミルクくずもち、〇クラッカー
10水	スティック人参	夏野菜カレー、福神漬け、木の实サラダ、フルーツ	胚芽米、なたね油、小麦粉、カシューナッツ(味付け)、〇砂糖、はちみつ	〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、〇米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、日本かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、〇だいこん、〇みかん缶、〇パイン缶、にんじん、きゅうり、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	〇お茶、〇フルーツヨーグルト、〇大根スティック
12金	ゆでかぼちゃ	ご飯、すまし汁(里芋・小松菜)、魚の梅みそ焼き、野菜の煮浸し、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、さといも、〇三温糖、三温糖	〇牛乳、さわら、〇豆乳、油揚げ、淡色みそ、〇米みそ(淡色辛みそ)、〇あずき(乾)	ぶどう、はくさい、〇きゅうり、こまつな、にんじん、うめ干し、わかめ(乾)	〇牛乳、〇蒸しパン(小豆・抹茶)、〇スティック胡瓜
13土	こんぶ	冷やし中華、ゆでとうもろこし、フルーツ	生中華めん、〇胚芽米、三温糖、ごま油	焼き豚、〇べにさげ、〇米みそ(淡色辛みそ)	大豆もやし、マスクメロン、〇キャベツ、きゅうり、トマト、とうもろこし、〇えのきたけ、〇焼きのり	〇お茶、〇鮭おにぎり、〇みそ汁(えのき・キャベツ)
15月	煮干し	メキシカンライス、豚肉ときゅうりのスープ、ハワイアンサラダ、フルーツ	胚芽米、〇食パン、なたね油	〇牛乳、ウインナー、豚肉(ばら・脂身付)、〇とろけるチーズ、〇ハム	オレンジ、ネーブル、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、〇たまねぎ、コーン缶、パイン缶、〇ピーマン、〇コーン缶、〇こんぶ(だし用)	〇牛乳、〇ピザトースト、〇こんぶ
16火	ゆでとうもろこし	ご飯、みそ汁(なす・たまねぎ)、中華風ローストチキン、野菜の磯辺和え、フルーツ	胚芽米、〇マカロニ、〇砂糖、ごま油、ごま、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)	すいか、はくさい、〇にんじん、ほうれんそう、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、焼きのり	〇牛乳、〇マカロニきな粉、〇人参スティック

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー552kcal・たんぱく質20.8g・脂質16.1g)
8月の果物は、スイカ・ぶどう・なし等です





8月の献立表



2016年08月

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
			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	
17水	粉ふき芋	ご飯、豆腐みそ汁(豆腐・なめこ)、魚の塩焼き、ひじき煮、フルーツ	○焼きそばめん、胚芽米、○なたね油、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、○豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、大豆(ゆで)	ぶどう、○たまねぎ、○キャベツ、なめこ、○にんじん、にんじん、○ピーマン、グリーンピース(冷凍)、ひじき、葉ねぎ、○あおのり	○お茶、○焼きそば、○煮干し(乳児のみ)
18木	スティック胡瓜	白パン、トマトスープ、ささみのフライ、ブロッコリーのサラダ、フルーツ	コッペンパン、○胚芽米、パン粉、油、小麦粉、なたね油、○なたね油、オリーブ油	鶏ささみ、○えび(むき身)、○油揚げ、○豆みそ、○バター	マスクメロン、○たまねぎ、○なす、トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○オクラ、○マッシュルーム、セロリー、レタス、○グリーンピース	○お茶、○エビピラフ、○みそ汁(オクラ・なす・油揚げ)
19金	大根の煮物	ご飯、みそ汁(小松菜・しめじ)、かじきのマヨドレ焼き、かぼちゃの煮物、フルーツ	胚芽米、○干しひやむぎ、マヨドレ、○三温糖、三温糖	かじき、○油揚げ、豆みそ	かぼちゃ、りんご、ごまつな、しめじ、○ねぎ、○生わかめ、○とうもろこし、○しょうが	○お茶、○ひやむぎ、○ゆでとうもろこし
20土	煮干し	豚丼、豆腐みそ汁(わかめ)、フルーツ	胚芽米、○パン・食パン(学校給食用)、○三温糖、○アーモンド(乾)、三温糖、なたね油、○なたね油、○砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	みかん、しらたき、たまねぎ、ねぎ、○ごぼう、わかめ(乾)	○牛乳、○アーモンドトースト、○ごぼうスティック
22月	こんぶ	スパゲティ・ナポリタン、和風きのこスープ、ツナサラダ、フルーツ	スパゲティ○胚芽米、オリーブ油、なたね油、三温糖	豚肉(ロース・脂身付)、○鶏もも肉、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○ほうれんそう、○ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、○煮干し、○焼きのり、干しいたけ	○お茶、○冷やし茶漬、○煮干し
23火	ゆで枝豆	ご飯、中華風スープ(春雨入り)、酢豚、たたききゅうりのサラダ風、フルーツ	胚芽米、○片栗粉、なたね油、○黒砂糖、○砂糖、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、しらす干し、○きな粉	ぶどう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、はくさい、きょうな、ピーマン、黄ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ	○お茶、○ミルクくずもち、○クッキー
24水	スティック人参	夏野菜カレー、福神漬、木の実サラダ、フルーツ	胚芽米、なたね油、小麦粉、カシューナッツ(味付け)、○砂糖、はちみつ	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、○米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、日本かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、○だいこん、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、きゅうり、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	○お茶、○フルーツヨーグルト、○大根スティック
25木	ブロッコリーのごま和え	麦ご飯、すまし汁(お麩・わかめ)、厚揚げと豚肉の味噌炒め、かぼちゃの煮物、フルーツ	胚芽米、○胚芽米、○米、押麦、焼ふ(車ふ)、ごま油、片栗粉、三温糖、○なたね油、○砂糖、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、○鶏ひき肉、○豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)、○油揚げ	かぼちゃ、なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、○はくさい、たけのこ(ゆで)、○ごぼう、ピーマン、ねぎ、○万能ねぎ、カットわかめ、しょうが、干しいたけ、	○お茶、○鶏ごぼう御飯、○みそ汁(白菜・人参)
26金	ゆでかぼちゃ	ご飯、すまし汁(里芋・小松菜)、魚の梅みそ焼き、野菜の煮浸し、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、さといも、○三温糖、三温糖	○牛乳、さわら、○豆乳、油揚げ、淡色みそ、○米みそ(淡色辛みそ)、○あずき(乾)	ぶどう、はくさい、○きゅうり、ごまつな、にんじん、うめ干し、わかめ(乾)	○牛乳、○蒸しパン(小豆・抹茶)、○スティック胡瓜
27土	こんぶ	冷やし中華、ゆでとうもろこし、フルーツ	生中華めん、○胚芽米、三温糖、ごま油	焼き豚、○べにさげ、○米みそ(淡色辛みそ)	大豆もやし、マスクメロン、○キャベツ、きゅうり、トマト、とうもろこし、○えのきたけ、○焼きのり	○お茶、○鮭おにぎり、○みそ汁(えのき・キャベツ)
29月	煮干し	チキンピラフ、キャベツとベーコンのスープ、スパゲティのツナサラダ、フルーツ	胚芽米、○じゃがいも、○片栗粉、スパゲティ、マヨドレ、○油、なたね油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ツナ油漬缶、○バター、○米みそ(淡色辛みそ)、バター	すいか、きゅうり、キャベツ、○にんじん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム、グリーンピース、○焼きのり	○牛乳、○ポテもち、○人参スティック
30火	かぶの煮物	ご飯、豆腐みそ汁(わかめ)、魚のチーズ焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、○なたね油、なたね油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○おから、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、とろけるチーズ、○スキムミルク	すいか、キャベツ、たまねぎ、○えだまめ、にんじん、ピーマン、パセリ、ねぎ、わかめ(乾)	○牛乳、○おからドーナツ、○枝豆
31水	ゆでグリーンアスパラ	マーボー丼、中華風スープ、はくさいとじゃこのサラダ、フルーツ	胚芽米、○食パン、○砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○粉チーズ、○バター	○オレンジ天然果汁、いちご、もやし、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、コーン缶、にら、干しいたけ、○かんでん(粉)、○あおのり、にんにく、しょうが	○牛乳、○オレンジゼリー、○チーズラスク

