



# 8月の献立表



2017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
			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	
01火	ふかし芋	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	胚芽米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、大豆(ゆで)	かぼちゃ、ぶどう、きゅうり、なめこ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき、万ねぎ	牛乳 かぼちゃもち(甘辛たれ) 中華きゅうり
02水	ゆで枝豆	スパゲティミートソース おくらスープ キャベツのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、オリーブ油、きび砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、煮干し、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、オクラ、きゅうり、ねぎ、にんにく、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 冷やし茶漬け 煮干し
03木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 魚の梅みそ焼き 野菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、さといも、油、きび砂糖	かじき、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、油揚げ	ぶどう、とうもろこし、はくさい、こまつな、にんじん、ごぼう、うめ干し、万能ねぎ	お茶 鶏ごぼう御飯 ゆでとうもろこし
04金	人参スティック	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、食パン(乳・卵なし)、油、きび砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、しらす干し、粉チーズ、バター	オレンジ・天然果汁、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、みずな、ピーマン、黄ピーマン、干しいたけ、かんてん(物)、黒きくらげ、あおのり	牛乳 オレンジゼリー チーズラスク
05土	煮干し	チンジャオロース丼 みそ汁(キャベツ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、干しそめい、油、片栗粉、きび砂糖、ごま	豚肉(肩ロース・脂身付)、みそ	メロン、キャベツ、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、しょうが、わかめ(乾)	お茶 そうめん ふかし芋
07月	こんぶ	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、油、焼ふ、ごま、きび砂糖	ウインナー(乳・大豆含む)、油揚げ、豚肉(ばら・脂身付)	オレンジ・ネーブル、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、パイナップル、糸みつば、えのきたけ	お茶 いなり寿司 麩のすまし汁(三つ葉)
08火	ゆでかぼちゃ	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 鮭の南部焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、油、ごま	牛乳、べにさけ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、みそ	すいか、にんじん、れんこん、たけのこ、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、わかめ(乾)	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック
09水	大根スティック	ソフトフランスパン 中華風スープ(春雨入り) 鶏ささみのクリームソースかけ ツナサラダ フルーツ	ソフトフランスパン(乳・卵なし)、胚芽米、はるさめ、油、小麦粉、油、きび砂糖	鶏ささ身、牛乳、ツナ油漬缶、みそ、しらす干し、バター	ぶどう、キャベツ、にんじん、青梗菜、えのき、干しいたけもやし、うめ干し、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(もやし・人参)
10木	ごぼうスティック	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 厚揚げと豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつま芋、胚芽米、食パン(乳・卵なし)、さといも、ごま油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン果汁、干しいたけ、しょうが、こまつな、にんにく	牛乳 ピザトースト こんぶ
12土	煮干し	冷やし中華 ゆでとうもろこし フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、焼き豚(乳・卵なし)、ベーコン(乳含む)	もやし、マスクメロン、きゅうり、トマト、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、にんにく	お茶 にんにくチャーハン 豆腐のスープ
14月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 魚の煮付け 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ごま、油	あかうお、ちくわ(乳・卵なし)、みそ	りんご、こまつな、えのきたけ、かぶ、にんじん、ねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、しょうが、干しいたけ	お茶 みそ焼きおにぎり かぶのゆかり和え
15火	ブロッコリーのごま和え	夏野菜カレー 福神漬け 木の实サラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、カシューナッツ(味付け)、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、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、パイナップル、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
16水	胡瓜スティック	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、油、きび砂糖	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、みそ、バター、とろけるチーズ	すいか、キャベツ、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 スコーン(かぼちゃ) ごぼうスティック

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー562kcal・たんぱく質20.4g・脂質15.6g)





# 献立表



2017年08月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料	◎は10時, ○は午後おやつ	◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料	
			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 木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 魚の梅みそ焼き 野菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、さといも、油、 きび砂糖	かじき、鶏ひき肉、油揚 げ、みそ、油揚げ	ぶどう、とうもろこし、はくさ い、こまつな、にんじん、 ごぼう、うめ干し、万能ね ぎ	お茶 鶏ごぼう御飯 ゆでとうもろこし
18 金	人参 スティック	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、食パン(乳・卵 なし)、油、きび砂糖、 はるさめ、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロース・ 脂身付)、しらす干し、 粉チーズ、バター	オレンジ天然果汁、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、みずな、ピーマン、黄ピーマン、 干しいたけ、かんてん(粉)、黒きくら げ、あおのり	牛乳 オレンジゼリー チーズラスク
19 土	煮干し	チンジャオロース丼 みそ汁(キャベツ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、干 しそうめん、油、片栗 粉、きび砂糖、ごま	豚肉(肩ロース・脂身 付)、みそ	メロン、キャベツ、たけの こ、赤ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、にんじん、しょう が、わかめ(乾)	お茶 そうめん ふかし芋
21 月	こんぶ	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、油、焼ふ、ご ま、きび砂糖	ウインナー(乳・大豆含 む)、油揚げ、豚肉(ば ら・脂身付)	オレンジ・ネーブル、キャ ベツ、きゅうり、たまねぎ、 ピーマン、コーン缶、パイ ン缶、糸みつば、えのき たけ	お茶 いなり寿司 鮎のすまし汁(三つ葉)
22 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 鮭の南部焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび 砂糖、油、ごま	牛乳、べにさげ、木綿 豆腐、鶏もも肉(皮付 き)、きな粉、みそ	すいか、にんじん、れんこ ん、たけのこ、ごぼう、ね ぎ、グリーンピース(冷凍)、 干しいたけ、わかめ (乾)	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック
23 水	大根 スティック	ソフトフランスパン 中華風スープ(春雨入り) 鶏ささみのクリームソースかけ ツナサラダ フルーツ	ソフトフランスパン(乳・ 卵なし)、胚芽米、はる さめ、油、小麦粉、油、 きび砂糖	鶏ささ身、牛乳、ツナ油 漬缶、みそ、しらす干 し、バター	ぶどう、キャベツ、にんじ ん、青梗菜、えのき、干し しいたけもやし、うめ干 し、コーン缶、グリーンピ ース(冷凍)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(もやし・人参)
24 木	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 厚揚げと豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつまいも、胚芽米、食 パン(乳・卵なし)、さと いも、ごま油、片栗粉、 きび砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩 ロース・皮下脂肪な し)、とろけるチーズ、ハ ム(乳含む)、みそ	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、た まねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、 コーン缶、こんぶ(だし用)、レモン汁、 干しいたけ、しょうが、こまつな、 にんにく	牛乳 ピザトースト こんぶ
25 金	ふかし芋	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	胚芽米、片栗粉、きび 砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ、大豆(ゆ で)	かぼちゃ、ぶどう、きゅう り、なめこ、にんじん、グ リンピース(冷凍)、ひじき、 万能ねぎ	牛乳 かぼちゃもち(甘辛たれ) 中華きゅうり
26 土	煮干し	冷やし中華 ゆでとうもろこし フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、きび砂 糖、ごま油	木綿豆腐、焼き豚(乳・ 卵なし)、ベーコン(乳 含む)	もやし、マスクメロン、きゅ うり、トマト、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、ピー マン、にら、にんにく	お茶 にんにくチャーハン 豆腐のスープ
28 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 魚の煮付け 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ご ま、油	あかうお、ちくわ(乳・卵 なし)、みそ	りんご、こまつな、えのき たけ、かぶ、にんじん、ね ぎ、キャベツ、切り干しだ いこん、しょうが、干しい たけ	お茶 みそ焼きおにぎり かぶのゆかり和え
29 火	ブロッコリー の ごま和え	夏野菜カレー 福神漬け 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、 カシューナッツ(味付 け)、きび砂糖、はちみ つ	ヨーグルト(無糖)、豚肉 (ロース・脂身付)、豆 乳、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
30 水	胡瓜 スティック	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、油、きび 砂糖	牛乳、鶏むね肉、木綿 豆腐、みそ、バター、と ろけるチーズ	すいか、キャベツ、かぼ ちゃ、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、パセ リ、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 スコーン(かぼちゃ) ごぼうスティック
31 木	ゆで 枝豆	スパゲティミートソース おくらスープ キャベツのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 オリーブ油、きび砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、煮 干し、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト缶詰、 にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、オクラ、きゅ うり、ねぎ、にんにく、焼きの り、わかめ(乾)	お茶 冷やし茶漬け 煮干し

8月の果物はスイカ・メロン・ぶどう・なし等です。

