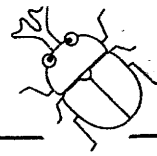




8月の献立表

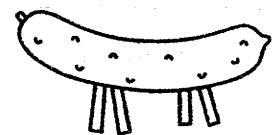
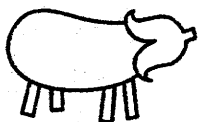


2018年08月

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 水	大根 スティック	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、米、油、ごま	ウインナー(乳・大豆)、 豚肉	オレンジ、キャベツ、と うもろこし、きゅうり、た まねぎ、ピーマン、コー ン缶、パイン缶	お茶 ゆかりおにぎり ゆでとうもろこし
02 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 鯖の味噌煮 ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、マカロニ、さと いも、砂糖、油	牛乳、さば、みそ、きな 粉、油揚げ、	りんご、にんじん、しら たき、こまつな、いんげ ん、ひじき、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック
03 金	胡瓜 スティック	ご飯 野菜ころころスープ ポテトとひき肉の炒め物 ほうれん草とツナの炒め物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油	鶏もも肉、豚ひき肉、ツ ナ水煮缶、煮干し	ぶどう、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、か ぶ、コーン缶、みつば、 なす、ねぎ、セロリー、 焼きのり	お茶 冷やし茶漬け 煮干し
04 土	こんぶ	チンジャオロース丼 みそ汁(キャベツ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ、油、片 栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、ハム(乳含 む)、みそ	メロン、グリーンアスパ ラガス、キャベツ、たけの こ(ゆで)、赤ピーマン、 ピーマン、きゅうり、にん じん、レタス、しょうが	牛乳 ハムサンド ゆでアスパラ
06 月	煮干し	ご飯 豆腐とわかめのスープ 鶏ささみのカレー粉焼き トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、 油	鶏ささ身、絹ごし豆腐、 チーズ、みそ、しらす干 し	ぶどう、トマト、もやし、 にんじん、うめ干し、ね ぎ、バジル、パプリコ、 わかめ(乾)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(もやし・人参)
07 火	人参 スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) ししやものフライ ピーマンとなすの炒め煮、 フルーツ	胚芽米、干しひやむ ぎ、パン粉、小麦粉、 油、きび砂糖	ししやも、油揚げ、みそ	ぶどう、キャベツ、ごぼ う、えのきたけ、なす、 ピーマン、ねぎ、にんじ ん、しょうが、わかめ (乾)	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
08 水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、片栗粉、きび砂 糖、ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、 豆みそ、粉チーズ、パ ター	オレンジ天然果汁、いよ かん、こまつな、たまね ぎ、だいこん、にんじん、 わかめ(乾)、かんでん (粉)、あおのり	牛乳 オレンジゼリー チーズラスク
09 木	ゆで 枝豆	ピビンパ丼 和風スープ(豆腐・青梗菜) えのきたけの酢の物 フルーツ	胚芽米、ごま、ごま油、 きび砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、みそ、かにかま ぼこ(乳・卵なし)	メロン、きゅうり、大豆もやし、ほうれん草 う、なす、えのきたけ、しらたき、チンゲ ンサイ、にんじん、ごぼう、オクラ、たけ のこ(ゆで)、きやえんどう、にんにく、焼 きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁(オクラ・なす)
10 金	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 鮭の南部焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、なたね 油、きび砂糖、焼ふ、 油、ごま	牛乳、ペにさげ、豆乳、 鶏もも肉、卵、みそ、パ ター	すいか、にんじん、きゅう り、たまねぎ、れんこん、 たけのこ、ごぼう、グリン ピース、干しいたけ	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
13 月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、はるさめ、油、 きびごま(乾)、ごま油、 砂糖	豚肉、生揚げ、みそ、し らす干し、ツナ油漬 缶、かつお節	メロン、きゅうり、大豆もやし、 ピーマン、たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、にら、にんじん、万 能ねぎ、しょうが、塩こんぶ	お茶 和風チャーハン ピーマンの塩昆布和え
14 火	ゆで とうもろこし	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、きび砂 糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚 肉、豆乳、	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(しょうゆ)
15 水	ブロッコリー ごまあえ	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 魚の梅みそ焼き 野菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、さつまいも、小 麦粉、きび砂糖、油、 片栗粉	牛乳、かじき、鶏もも 肉、調製豆乳、絹ごし 豆腐、油揚げ、みそ	ぶどう、はくさい、こま つな、にんじん、うめ干 し、万能ねぎ	牛乳 チキン蒸しパン ふかし芋
16 木	ゆで アスパラ	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ フルーツ	胚芽米、油、ごま、きび 砂糖	鶏むね肉、とろける チーズ、みそ、かつお 節	すいか、キャベツ、えだ まめ、まいたけ、きゅう り、にんじん、ごぼう、 コーン缶、パセリ、焼き のり	お茶 おかかおにぎり ゆで枝豆

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー 564kcal・たんぱく質 20.7g・脂質 16.6g)



献立表

2018年08月

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	
17金	胡瓜スティック	ご飯 野菜ころころスープ ポテトとひき肉の炒め物 ほうれん草とツナの炒め物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油	鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶、煮干し	ぶどう、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、かぶ、コーン缶、みつば、なす、ねぎ、セロリ、焼きのり	お茶 冷やし茶漬け煮干し
18土	こんぶ	チンジャオロース井みそ汁(キャベツ)フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ、油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、ハム(乳含む)、みそ	メロン、グリーンアスパラガス、キャベツ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり、にんじん、レタス、しょうが	牛乳 ハムサンド ゆでアスパラ
20月	煮干し	ご飯 豆腐とわかめのスープ 鶏ささみのカレー粉焼き トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、油、小麦粉、油	鶏ささ身、絹ごし豆腐、チーズ、みそ、しらす干し	ぶどう、トマト、もやし、にんじん、うめ干し、ねぎ、バジル・バジリコ、わかめ(乾)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(もやし・人参)
21火	人参スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) ししゃものフライ ピーマンとなすの炒め煮、 フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、パン粉、小麦粉、油、きび砂糖	ししゃも、油揚げ、みそ	ぶどう、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、なす、ピーマン、ねぎ、にんじん、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
22水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、片栗粉、きび砂糖、ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、豆みそ、粉チーズ、バター	オレンジ天然果汁、いよかん、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、わかめ(乾)、かんてん(粉)、あおのり	牛乳 オレンジゼリー チーズラスク
23木	ゆで枝豆	ビビンバ井 和風スープ(豆腐・青梗菜) えのきたけの酢の物 フルーツ	胚芽米、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、かにかまぼこ(乳・卵なし)	メロン、きゅうり、大豆もやし、ほうれんそう、なす、えのきたけ、しらたき、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、オクラ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、にんにく、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁(オクラ・なす)
24金	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) 鮭の南部焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、なたね油、きび砂糖、焼ふ、油、ごま	牛乳、ペにさげ、豆乳、鶏もも肉、卵、みそ、バター	すいか、にんじん、きゅうり、たまねぎ、れんこん、たけのこ、ごぼう、グリーンピース、干しいたけ	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
25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、きび砂糖、ごま油、ごま	焼き豚、みそ	もやし、メロン、きゅうり、トマト、とうもろこし、にんじん	お茶 ゆかりおにぎり 人参スティック(しょうゆ)
27月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、はるさめ、油、きびごま(乾)、ごま油、砂糖	豚肉、生揚げ、みそ、しらす干し、ツナ油漬缶、かつお節	メロン、きゅうり、大豆もやし、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、にら、にんじん、万能ねぎ、しょうが、塩こんぶ	お茶 和風チャーハン ピーマンの塩昆布和え
28火	ゆでとうもろこし	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、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉、豆乳、	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(しょうゆ)
29水	ブロッコリーごまあえ	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 魚の梅みそ焼き 野菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、鶏もも肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	ぶどう、はくさい、ごまつな、にんじん、うめ干し、万能ねぎ	牛乳 チキン蒸しパン ふかし芋
30木	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ フルーツ	胚芽米、油、ごま、きび砂糖	鶏むね肉、とろけるチーズ、みそ、かつお節	すいか、キャベツ、えだまめ、まいたけ、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン缶、パセリ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり ゆで枝豆
31金	大根スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 豚のしゃぶしゃぶ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油	牛乳、ウインナー(シャウエッセン)(乳・卵なし)、豚肉(肩ロース)、調製豆乳、みそ	ぶどう、日本かぼちゃ、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ	牛乳 アメリカンドッグ ゆでとうもろこし

8月の果物は、すいか・メロン・ぶどう・なし等です。

