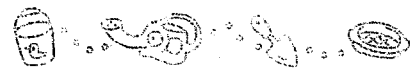


# 8月の献立表

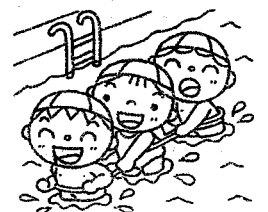
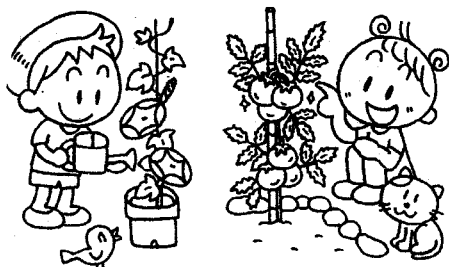


2020年08月

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 土	煮干し	冷製スパゲッティ かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 油、きび砂糖	木綿豆腐、ツナ油漬 缶、ハム(乳含む)、み そ、しらす干し	ぶどう、かぶ、トマト、に んじん、きゅうり、黄 ピーマン、たまねぎ、う め干し、コーン缶、ね ぎ、わかめ(乾)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(豆腐・わかめ)
03 月	こんぶ	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	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖、米、はるさめ、 ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、 みそ、きな粉、ツナ油 漬缶	メロン、きゅうり、きゅう り、たまねぎ、大豆もや し、キャベツ、しょうが、 万能ねぎ	牛乳 きなこ揚げパン 中華きゅうり
04 火	ゆで 枝豆	ご飯 スープ(じゃが芋・人参・ゴマ) 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツ	米、胚芽米、じゃがい も、ごま油、きび砂糖 、ごま	鶏もも肉、しらす干し	すいか、とうもろこし、 だいこん、きゅうり、に んじん、マーマレード・ 低糖度	お茶 ゆかりおにぎり ゆでとうもろこし
05 水	ブロッコリー の ゴマ和え	ご飯 みそ汁(鮭・玉ねぎ) 魚の照り焼き(さわら) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	生中華めん、じゃがい も、胚芽米、米、きび砂 糖、焼ふ、油、ごま油	さわら、ハム(乳含む)、 豚ひき肉、みそ、煮干 し	ぶどう、もやし、たまね ぎ、しらたき、トマト、 きゅうり、にんじん、い んげん	お茶 冷やし中華 煮干し
06 木	ゆで かぼちゃ	メキシカンライス 豚肉ときゅうりのスープ フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、油、きび砂糖 、マヨドレ(乳・卵な し)、ごま(乾)、油	ウインナー(乳・大豆含 む)、豚肉、みそ	すいか、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、みかん 缶、ピーマン、コーン 缶、グリーンアスパラガ ス	お茶 五平餅 ゆでアスパ (マヨドレ)
07 金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 魚の竜田揚げ(鯖) ほうれん草のごま和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、油、ごま、米、 片栗粉、グラニュー 糖、きび砂糖	牛乳、さば、みそ、パ ター、粉チーズ	すいか、ほうれんそう、 もやし、たまねぎ、だい こん、しめじ、しょうが	牛乳 シュガー&チーズラスク 大根スティック (しょう油)
08 土	こんぶ	三色丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、き び砂糖、油	豚ひき肉、卵、油揚 げ、みそ	ぶどう、ほうれんそう、と うもろこし、たまねぎ、 わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 ゆでとうもろこし
11 火	煮干し	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、米、片栗粉、 きび砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、焼き豚(乳・ 卵なし)、卵、みそ、油 揚げ	ぶどう、たまねぎ、だい こん、えだまめ、たまね ぎ、しらたき、にんじん、わかめ(乾)、 ピーマン、いんげん、ひじき	お茶 焼き豚チャーハン ゆで枝豆
12 水	ごぼう スティック	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	焼きそばめん(乳・卵な し)、胚芽米、米、油、 きび砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆 腐、豚肉、油揚げ、み そ	すいか、はくさい、たまね ぎ、こまつな、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、こんぶ、うめ干 し、万能ねぎ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
13 木	ゆで とうもろ こし	夏野菜カレー 福神漬 お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、小 麦粉、油、きび砂糖、 はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、き な粉、ハム(乳含む)、 大豆、いんげんまめ	ぶどう、たまねぎ、にんじん、 日本かぼちゃ、きゅうり、福神 漬、なす、赤ピーマン、ピー マン、えだまめ(冷凍)、にん にく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック (しょうゆ)
14 金	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鮭フライ ピーマンとなすの炒め煮 フルーツ	胚芽米、干しひやむ ぎ、油、パン粉、米、小 麦粉、油、きび砂糖	べにさけ、油揚げ、み そ	ぶどう、ごぼう、なす、 ピーマン、えのきたけ、 にんじん、ねぎ、しょう が、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
15 土	煮干し	冷製スパゲッティ かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 油、きび砂糖	木綿豆腐、ツナ油漬 缶、ハム(乳含む)、み そ、しらす干し	ぶどう、かぶ、トマト、に んじん、きゅうり、黄 ピーマン、たまねぎ、う め干し、コーン缶、ね ぎ、わかめ(乾)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(豆腐・わかめ)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー533kcal・たんぱく質20.9g・脂質16.3g)





# 献立表



2020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月	こんぶ	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	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、米、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、きな粉、ツナ油漬缶	メロン、きゅうり、きゅうり、たまねぎ、大豆もやし、キャベツ、しょうが、万能ねぎ	牛乳 きなこ揚げパン 中華きゅうり
18火	ゆで枝豆	ご飯 スープ(じゃが芋・人参・ゴマ) 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツ	米、胚芽米、じゃがいも、ごま油、きび砂糖、ごま	鶏もも肉、しらす干し	すいか、とうもろこし、だいこん、きゅうり、にんじん、マーマレード・低糖度	お茶 ゆかりおにぎり ゆでとうもろこし
19水	ブロッコリーのゴマ和え	ご飯 みそ汁(麩・玉ねぎ) 魚の照り焼き(さわら) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	生中華めん、じゃがいも、胚芽米、米、きび砂糖、焼ふ、油、ごま油	さわら、ハム(乳含む)、豚ひき肉、みそ、煮干し	ぶどう、もやし、たまねぎ、しらたき、トマト、きゅうり、にんじん、いんげん	お茶 冷やし中華 煮干し
20木	ゆでかぼちゃ	メキシカンライス 豚肉ときゅうりのスープ フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、油、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま(乾)、油	ウインナー(乳・大豆含む)、豚肉、みそ	すいか、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、ピーマン、コーン缶、グリーンアスパラガス	お茶 五平餅 ゆでアスパラ(マヨドレ)
21金	人参スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 魚の竜田揚げ(鯖) ほうれん草のごま和え フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、油、ごま、米、片栗粉、グラニュー糖、きび砂糖	牛乳、さば、みそ、バター、粉チーズ	すいか、ほうれん草、もやし、たまねぎ、だいこん、しめじ、しょうが	牛乳 シュガー&チーズラスク 大根スティック(しょう油)
22土	こんぶ	三色丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、油	豚ひき肉、卵、油揚げ、みそ	ぶどう、ほうれん草、とうもろこし、たまねぎ、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 ゆでとうもろこし
24月	煮干し	ご飯 中華風スープ(春雨・水菜) 豚肉のケチャップ炒め ツナサラダ フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、油、きび砂糖、はるさめ、米	ヨーグルト(無糖)、豚肉、ツナ油漬缶	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、はくさい、ピーマン、にんじん、水菜、コーン缶、黒きくらげ	お茶 ヨーグルトシリアル 胡瓜スティック(塩)
25火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、焼き豚(乳・卵なし)、卵、みそ、油揚げ	ぶどう、たまねぎ、だいこん、えだまめ、たまねぎ、しらたき、にんじん、わかめ(乾)、ピーマン、いんげん、ひじき	お茶 焼き豚チャーハン ゆで枝豆
26水	ごぼうスティック	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	焼きそばめん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、きび砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	すいか、はくさい、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、こんぶ、うめ干し、万能ねぎ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
27木	ゆでとうもろこし	夏野菜カレー 福神漬 お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、きな粉、ハム(乳含む)、大豆、いんげんまめ	ぶどう、たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、きゅうり、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック(しょう油)
28金	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鮭フライ ピーマンとなすの炒め煮 フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、油、パン粉、米、小麦粉、油、きび砂糖	べにさけ、油揚げ、みそ	ぶどう、ごぼう、なす、ピーマン、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
29土	煮干し	チキンピラフ 野菜ころころスープ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター	メロン、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	牛乳 かぼちゃサンド チーズ
31月	こんぶ	チンジャオロース丼 豆腐みそ汁(わかめ) ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、米、ごま、油、片栗粉、きび砂糖、ごま	豚肉、木綿豆腐、しらす干し、ちくわ(乳・卵なし)、みそ	すいか、キャベツ、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、えだまめ、ブロッコリー、にんじん、にんじん、ねぎ、しょうが、レモン果汁、わかめ(乾)	お茶 枝豆とじゃこのごはん キャベツの香り漬

8月の果物はすいか・メロン・ぶどう・梨等になります。