

8月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ハリハリ春巻き弁 中華スープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワナンの皮/サラダ油/ごま/さつまいも/水あめ	豚ひき肉/木綿豆腐/乾燥わかめ/牛乳/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/みかん缶詰	牛乳 大学芋
2 水	麦ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	七分米/押麦/パン粉(生)/サラダ油/じゃがいも/さつまいも/マヨネーズ/砂糖/切麩/有塩バター/グラニュー糖	木綿豆腐/豚ひき肉/干ひき/牛乳/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳/きな粉	玉葱/きゅうり/スイートコーン缶/大根	牛乳 きな粉お麩ラスク
3 木	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/緑豆はるさめ/砂糖/ごま/小麦粉/有塩バター	豚大型もも(脂身、生)/絹ごし豆腐/普通牛乳/牛乳	切干大根/しょうが/赤ピーマン/ピーマン/にんじん/エリンギ(生)/きゅうり/キャベツ/小松菜/白ねぎ/プルーン(乾)/パ	牛乳 バナナブルースコーン
4 金	麦ご飯 塩麩の和風ミートロー きゅうりの塩昆布和え すまし汁(切麩・エノキ)	七分米/押麦/砂糖/ごま油/切麩/ホットケーキミックス/サラダ油	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひき/塩昆布/普通牛乳/牛乳/絹ごし豆腐	玉葱/にんじん/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/きゅうり/えのきたけ	牛乳 ココア豆腐ドーナツ
5 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米/サラダ油/せんべい	ウィンナー/普通牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子
7 月	星の子ナシゴレン マカロニサラダ 豆乳コンソースープ	七分米/サラダ油/砂糖/マカロニ(乾)/マヨネーズ	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/牛乳/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんにく/にんじん/ピーマン/赤ピーマン/トマト缶/ホール/きゅうり/レモン汁/小松菜/クリームコーン缶	牛乳 豆乳プリン
8 火	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 キャベツの味噌和え しらすふりかけ 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/サラダ油/マヨネーズ/ごま/ごま油/切麩/ぎょうざの皮/有塩バター	高野豆腐/豚ひき肉/干ひき/木綿豆腐/焼き竹輪/味噌/しらす(生)/普通牛乳/クリームチーズ	しょうが/キャベツ/いんげん/ほうれん草/りんご	牛乳 リンゴピザ
9 水	麦ご飯 鮭のカレー醤油焼き 野菜の磯香和え 味噌汁(わかめ・玉葱) オレンジ	七分米/砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも/片栗粉/サラダ油	銀鮭/焼きのり/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	キャベツ/小松菜/にんじん/玉葱/パプリカ/レタス	牛乳 みたらし羊もち
10 木	ミートソーススパゲティ チーズサラダ キャベツスープ(ウインナー) プルーン	スパゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/砂糖/七分米/ごま/ごま油	さば(缶詰、水煮)/プロセステーズ/ウインナー/焼きのり/塩昆布	にんにく/玉葱/トマト缶/ステーキ/ウインナー/きゅうり/にんじん/キャベツ/えのきたけ/プルーン(乾)	麦茶 韓国風おにぎり
12 土	豚丼 甲舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/じゃがいも/クラッカー	豚大型もも(脂身、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パプリカ/レタス/いちごジャム	牛乳 お菓子
14 月	焼肉丼 酢ナムル オクラのスープ	七分米/砂糖/ごま/ごま油	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/木綿豆腐/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/牛乳	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/小松菜/もやし/にんじん/オクラ(生)/白ねぎ/えのきたけ	牛乳 ココアプリン
15 火	麦ご飯 肉じゃが もやしと油揚げの和え物 すまし汁(ほうれん草・切麩)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/ごま/ごま油/切麩	豚中型もも(赤肉、生)/油揚げ/普通牛乳/プレーンヨーグルト	にんじん/玉葱/グリーンピース/もやし/ほうれん草/りんご	牛乳 リンゴヨーグルト
16 水	真沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 中華風クリームソース	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/小麦粉/有塩バター	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/調製豆乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にんじん/きゅうり/スイートコーン缶/クリームコーン缶/玉葱/かぼちゃ/	牛乳 南瓜甘藷
17 木	夏野菜カレー 大根の甘酢漬 プルーン	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/マヨネーズ	豚中型もも(赤肉、生)/普通牛乳/スキムミルク/花鰹/あおのり(素干し)	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/なす/ピーマン/トマト(生)/大根/プルーン(乾)/スイートコーン缶	牛乳 じゃがまるくん
18 金	ポークチャップ こぶきいも オニオンスープ りんご	七分米/砂糖/ジャガ(皮なし、生)/有塩バター/強力粉(1等)/マヨネーズ	豚大型もも(脂身付、生)/あおのり(素干し)/普通牛乳/牛乳/プロセステーズ/ツナ缶	玉葱/りんご/にんにく/赤ピーマン/ピーマン/スイートコーン缶	牛乳 手作りピザ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 土	ひじきご飯 豚汁 バナナ	七分米/押麦/ソフトビスケット	鶏肉もも(皮付、生)/干ひき/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/普通牛乳	にんじん/いんげん/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子
21 月	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ 肉味噌納豆 大根の塩昆布和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	七分米/押麦/サラダ油/片栗粉/ごま油/じゃがいも/砂糖	高野豆腐/挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/塩昆布/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/きな粉	しょうが/にんにく/にんじん/白ねぎ/大根/玉葱	牛乳 豆乳もち
22 火	麦ご飯 レバカツ ごまツナサラダ もずくのスープ	七分米/押麦/片栗粉/小麦粉/パン粉/サラダ油/ごま/マヨネーズ/砂糖/ぎょうざの皮/有塩バター/グラニュー糖	鶏レバー/ツナ缶/花鰹/もずく/絹ごし豆腐/普通牛乳	小松菜/しょうが/バナナ	牛乳 バナナパイ
23 水	わかめごはん 焼きししゃも かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/ごま/マヨネーズ/小麦粉/砂糖/サラダ油	乾燥わかめ/ししゃも/普通牛乳/油揚げ/味噌/牛乳	かぼちゃ/玉葱/レーズン/ブロッコリー/小松菜	牛乳 甘藷
24 木	麦ご飯 チキンの照焼き かぶとツナサラダ 冬瓜と春雨スープ	七分米/押麦/ごま油/砂糖/マヨネーズ/緑豆はるさめ/片栗粉/ホットケーキミックス/さつまいも/サラダ油	鶏肉もも(皮付、生)/ツナ缶/普通牛乳/絹ごし豆腐	かぶ/にんにく/とうがん(果実、生)/エリンギ(生)	牛乳 焼きさつま芋ドーナツ
25 金	手作りパン ポーキングス きゅうりの甘酢漬 コンソメスープ	強力粉(1等)/砂糖/有塩バター/ホットケーキミックス/粉糖	牛乳/豚大型もも(赤肉、生)/大豆/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/セロリ/キャベツ/パプリカ/レタス/りんご/レモン汁/きゅうり	牛乳 誕生日ケーキ
26 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油/せんべい	鶏肉もも(皮付、生)/干ひき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳	にんじん/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
28 月	とうもろこしご飯 竹輪のカレー揚げ かぼちゃの煮物 すまし汁(わかめ・玉葱・油揚げ)	七分米/もち米/トウモロコシ/焼き竹輪/あおのり(素干し)/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)/粉寒天	焼き竹輪/あおのり(素干し)/乾燥わかめ/油揚げ/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)/粉寒天	かぼちゃ/えのきたけ/ブルーベリージャム	牛乳 ブルーベリーパンナコッタ
29 火	カレーピラフ シーザーサラダ トマトのスープ すいか	七分米/サラダ油/砂糖/ごま油/片栗粉/食パン/有塩バター	豚ひき肉/パルメザンチーズ/絹ごし豆腐/普通牛乳/きな粉	赤ピーマン/ピーマン/玉葱/キャベツ/にんじん/もやし/スイートコーン缶/トマト(生)/小松菜/すいか(生)	牛乳 シュガートースト
30 水	麦ご飯 焼き魚(鯖) こぼろサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/ごま/マヨネーズ/ごま油/じゃがいも/有塩バター	まさば(生)/味噌/普通牛乳/あおのり(素干し)	しょうが/ごぼう/にんじん/いんげん/かぼちゃ/玉葱	牛乳 じゃがバター
31 木	流しそうめん 野菜のかき揚げ ポリポリ大根	そうめん(乾)/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/サラダ油/砂糖/七分米	花鰹/豚大型もも(脂身付、生)	スイートコーン缶/玉葱/にんじん/なす/アスパラガス(若葉、生)/大根/にんにく/赤ピーマン/ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン

月 平 均 栄 養 価	乳児	
	幼児	エネルギー：475 タンパク質(g)：19.3 脂質(g)：17.6 カルシウム(mg)：294 塩分：1.4
	幼児	エネルギー：515 タンパク質(g)：20.1 脂質(g)：17.1 カルシウム(mg)：227 塩分：1.6

☆午前のおやつは、牛乳です。にじ組のみとなります。
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



気持ちよく晴れ渡った青空に照り付けるような陽射し。いよいよ夏がやってきました。
 冷たい物を飲みすぎて夏バテや体調を崩しやすい時期でもあります。
 冷たいものを飲みすぎて夏バテや体調を崩しやすい時期でもあります。1回の食事は量少なくとも良いので、三食を規則正しく様々な食品を取り合わせてバランスを取るよう心掛けましょう!!
 今が旬の夏野菜は体の余分な熱をとるものが多く、スイカ、キュウリ、ナス、トマト、レタス、オクラなどが代表です。また、トウモロコシはタンパク質を多く含んでいて、弱った胃腸の調子を整えてくれます。