

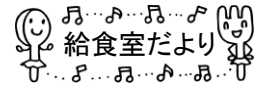
8月 幼児予定献立表

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 木	バリバリ春巻き丼 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/ワタンの皮/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/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/えのきたけ/にんにく/玉葱/みかん缶詰	牛乳 大学芋
2 金	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/サラダ油/じゃがいも/砂糖/まいも/マヨネーズ/砂糖/切麩/食塩不使用バター/グラニュー糖	木綿豆腐/豚ひき肉/干ひじき/普通牛乳/乾燥わかめ/味噌/きな粉	玉葱/きゅうり/スイートコーン缶/だいこん(葉、生)	牛乳 きな粉お麩ラスク
3 土	ポーカカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/ソフトビスケット	豚肉モモ/プレーンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんにく/バナナ	牛乳 お菓子
5 月	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/ホットケーキミックス/サラダ油/粉糖	豚肉モモ/絹ごし豆腐/普通牛乳/調製豆乳	切干大根/しょうが/赤ピーマン/ピーマン/にんにく/エリンギ(生)/きゅうり/キャベツ/小松菜/白ねぎ/りんご	牛乳 キャラットケーキ
6 火	麦ご飯 塩麩の和風ミドロー きゅうりの塩昆布和え ずまし汁(切麩・エノキ)	七分米/押麦/パン粉/米こうじ/砂糖/ごま油/切麩	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/塩昆布/普通牛乳/寒天/乳酸菌飲料(乳製品)	玉葱/にんにく/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 カルピスゼリー
7 水	星の子ナシゴレン マカロニサラダ 豆乳コンンスープ	七分米/サラダ油/砂糖/マカロニ(乾)/マヨネーズ/きょうざの皮/食塩不使用バター	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/豚肉モモ/調製豆乳/普通牛乳/クリームチーズ	玉葱/にんにく/にんにく/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/りんご	牛乳 りんごピザ
8 木	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ おぼろ味噌汁和え ずまし汁	七分米/押麦/サラダ油/片栗粉/マヨネーズ/砂糖	高野豆腐/焼き竹輪/味噌/花麩/普通牛乳/豆乳	しょうが/にんにく/キャベツ/いんげん/にんにく/えのきたけ/にら	牛乳 豆乳プリン
9 金	麦ご飯 鯛のカレー醤油焼き 切干大根の薬物 味噌汁(わかめ・玉葱) オレンジ	七分米/押麦/砂糖/じゃがいも/片栗粉/サラダ油	銀鯉/焼き竹輪/油揚げ/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/切干大根/玉葱/パプリカ/オレンジ	牛乳 みたらし芋もち
10 土	豚丼 味噌汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩/ソフトビスケット	豚肉モモ/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ/オレンジ	牛乳 お菓子
13 火	焼肉丼 大根の塩昆布和え オクラのスープ	七分米/砂糖/ごま/ごま油	豚肉モモ/塩昆布/乾燥わかめ/木綿豆腐/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/だいこん(葉、生)/オクラ(生)/白ねぎ/えのきたけ	牛乳 ココアプリン
14 水	ミートソーススパゲティ チーズサラダ キャベツスープ	スパゲティ(乾)/サラダ油/小麦粉/砂糖/七分米/ごま/ごま油	豚ひき肉/プロセスチーズ/ウィンナー/焼きのり/塩昆布	しょうが/にんにく/玉葱/にんにく/セロリ/トマト缶/ホール/グリーンピース/いんげん/きゅうり/キャベツ/えのきたけ	麦茶 韓国風おにぎり
15 木	具沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 中華風カレーライス	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/小麦粉/食塩不使用バター	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/にんにく/えのきたけ/にら/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/レーズン	牛乳 南瓜甘食
16 金	ポーカカレー 大根の甘酢漬け ブルーベリー	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/マヨネーズ	豚肉モモ/普通牛乳/花麩/あおのり(素干し)	にんにく/しょうが/玉葱/にんにく/トマト缶/ホール/だいこん(葉、生)/ブルーベリー(乾)/スイートコーン缶	牛乳 じゃがまるくん
17 土	ハヤシライス ブルーベリー	七分米/サラダ油/ソフトビスケット	豚肉モモ/普通牛乳	玉葱/にんにく/グリーンピース/ブルーベリー(乾)	牛乳 お菓子
19 月	麦ご飯 ポークチャップ こぶきいも 野菜スープ りんご	七分米/押麦/砂糖/じゃがいも/強力粉(1等)/食塩不使用バター/マヨネーズ	豚肉モモ/あおのり(素干し)/普通牛乳/プロセスチーズ/ツナ缶	玉葱/りんご/にんにく/キャベツ/スイートコーン缶/にんにく/赤ピーマン/ピーマン	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	
20 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	鶏レバー/ツナ缶/花麩/もずく/絹ごし豆腐/普通牛乳/きな粉	小松菜/にんにく/玉葱/しょうが/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
21 水	麦ご飯 焼き魚(鯖) 大根の塩昆布和え 豚汁	七分米/押麦/ごま油/じゃがいも/片栗粉/サラダ油	まさば(生)/塩昆布/油揚げ/豚肉モモ/絹ごし豆腐/米のみそ(淡色のみそ)/普通牛乳	しょうが/だいこん(葉、生)/玉葱/にんにく	牛乳 ハッシュドポテト
22 木	赤飯 高野豆腐の印籠煮 ごぼうサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/片栗粉/砂糖/ごま/マヨネーズ/ごま油/小麦粉/サラダ油	高野豆腐/豚ひき肉/干ひじき/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/ツナ缶	しょうが/ごぼう/にんにく/いんげん/かぼちゃ/玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
23 金	どうもろこし飯 鶏の唐揚げ かぶとツナサラダ 冬瓜と春雨スープ	七分米/もち米/食塩不使用バター/片栗粉/小麦粉/サラダ油/ごま油/砂糖/マヨネーズ/緑豆はるさめ/ホットケーキミックス/青塩バター/粉糖	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/普通牛乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)	ｽｲｰﾄｺｰﾝ(生)/しょうが/にんにく/かぶ/にんにく/とうがん(果実、生)/エリンギ(生)/りんご/レモン汁	牛乳 デコレーションケーキ
24 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルーベリー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ソフトビスケット	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルーベリー(乾)	牛乳 お菓子
26 月	手作りパン ポークビーンズ 胡瓜の甘酢漬 コンンスープ	強力粉(1等)/砂糖/有塩バター/ホットケーキミックス/さつまいも/サラダ油	牛乳/ウィンナー/豚肉モモ/大豆/普通牛乳/絹ごし豆腐	玉葱/にんにく/トマト缶/ホール/セロリ/きゅうり/キャベツ	牛乳 焼きさつま芋ドーナツ
27 火	わかめごはん かぼちゃのサラダ もやしと油揚げの和え物 ずまし汁(ほうれん草・切麩)	七分米/押麦/ごま/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/ごま油/切麩	乾燥わかめ/豚肉モモ/油揚げ/普通牛乳/プレーンヨーグルト	にんにく/玉葱/グリーンピース/もやし/ほうれん草/バナナ/レーズン	牛乳 バナナブルーベリーヨーグルト
28 水	麦ご飯 ししゃもフライ かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/じゃがいも/食塩不使用バター	ししゃも/普通牛乳/油揚げ/味噌/あおのり(素干し)	かぼちゃ/玉葱/レーズン/プロッコロー/小松菜	牛乳 じゃがバター
29 木	カレーピラフ シーザーサラダ トマトのスープ ずいか	七分米/サラダ油/砂糖/シーザーサラダ/食パン	豚ひき肉/パルメザンチーズ/絹ごし豆腐/普通牛乳	赤ピーマン/ピーマン/玉葱/キャベツ/にんにく/もやし/スイートコーン缶/トマト(生)/小松菜/ずいか(生)/いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
30 金	麦ご飯 野菜のかき揚げ キャベツの塩昆布あえ ずまし汁	七分米/押麦/じゃがいも/小麦粉/片栗粉/サラダ油/ごま油/切麩	塩昆布/豚肉モモ	スイートコーン缶/玉葱/にんにく/なす/アスパラガス(若葉、生)/キャベツ/えのきたけ/赤ピーマン/ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン
31 土	鶏をほろ丼 味噌汁(豆腐・油揚げ) グレープフルーツ	七分米/砂糖/サラダ油/ごま油/ごま/ソフトビスケット	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/油揚げ/味噌/普通牛乳	にんにく/しょうが/小松菜/グレープフルーツ	牛乳 お菓子

月平均栄養価	幼児	エネルギー：504 タンパク質(g)：21.0 脂質(g)：14.6 カルシウム(mg)：237 塩分：1.5
--------	----	---

☆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ざし！暑い暑さが続いていますね。夏バテや体調を崩しやすい時期でもあります。一回の食事量は少なくても良いので、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がけましょう。

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。ご家庭でもそんな夏野菜を使った料理で、体の中から美味しくクールダウンしましょう！