



# 献立表



2011年08月

木の実保育園

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料 体の調子を整えるもの		
1 15 29 月	カレーライス、野菜サラダレーズンあえ、果物	米、じゃがいも、小麦粉、油、押麦、マーガリン、三温糖はちみつ	◎牛乳/豚肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、干しぶどう/○えだまめ	◎牛乳 ○塩ゆで枝豆 ○せんべい ○牛乳	わかめおにぎり 果物
2 16 30 火	バターロールパン、ささみのピカタ、ジャーマンポテト、キャベツスープ、トマト	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、油、マーガリン、三温糖	◎ヨーグルト(加糖)/鶏ささ身、卵、ベーコン/○アーモンド(乾)、いわし(煮干し)	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー/○すいか	◎ヨーグルト ○すいか ○アーモンド小魚	チーズサンド 果物
3 17 31 水	ごまご飯、白身魚のフライ、アスパラのお浸し、にんじんの甘煮、冬瓜と小松菜の味噌汁、果物	米、パン粉、油、小麦粉、押麦、三温糖	◎牛乳/白身魚、卵、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、いわし(煮干し)/○ウイナー、うすら卵水煮、牛乳	にんじん、グリーンアスパラガス、とうがん、こまつな/○きゅうり、ミニトマト	◎牛乳 ○ミニプロセット ○牛乳	ふりかけおにぎり 果物
4 18 木	ジャムマーガリンサンド、中華風ツナサラダ、トマトスープ、果物	食パン、マーガリンはるさめ、ごま油、油、三温糖/○ホットケーキ粉	◎牛乳/豚肉、ツナ油漬缶/○牛乳	きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、トマト、いちごジャム/○干しぶどう	◎牛乳 ○蒸しパン ○牛乳	鮭おにぎり 果物
5 19 金	きつねうどん、五目豆果物	ゆでうどん、三温糖、板こんにゃく/○白玉粉、三温糖、片栗粉	◎ヨーグルト(加糖)/だいず水煮、油揚げ、なると/○牛乳	ほうれんそう、れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(煮物用)	◎ヨーグルト ○甘辛だんご ○牛乳	じゃがいもおやき 果物
6 20 土	ケチャップチキンライス、五目スープ、果物	米、じゃがいも、三温糖	◎牛乳/鶏むね肉、豚肉/○牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン	◎牛乳 ○焼き菓子 ○牛乳	
8 22 月	ゆかりご飯、魚の香り焼き、おひたし(きゅうり・もやし)、ミニトマト、なすとたまねぎの味噌汁、果物	米、押麦、油/○ウエハース	◎牛乳/魚、赤みそ、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)/○アイスクリーム	きゅうり、もやし、ミニトマト、なす、たまねぎ、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○アイスクリーム ○ウエハース ○麦茶	のり巻き 果物
9 火	バターロールパン、鶏肉のトマト煮、キャベツスープ、果物	ロールパン、小麦粉、油、三温糖/○米	◎ヨーグルト(加糖)/鶏むね肉/○しらす干し、牛乳	たまねぎ、トマト、コーン缶、キャベツ、にんじん、セロリー/○きゅうり	◎ヨーグルト、 ○じゃこおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
23 火	バターロールパン、夏野菜と鶏肉のチーズ焼き、ワカメスープ、果物	ロールパン、三温糖、片栗粉/○米	◎ヨーグルト(加糖)/鶏むね肉、とろけるチーズ/○しらす干し、牛乳	ミニトマト、かぼちゃ、なす、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく/○きゅうり		
10 24 水	和風クッパ、筑前煮果物	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉/○食パン、マーガリン、三温糖	◎牛乳/鶏むね肉、ちくわ、さけ、卵、ごま、かつお節/○すりごま、きな粉、牛乳	だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、ほうれんそう	◎牛乳 ○ごまトースト ○牛乳	焼きおにぎり 果物
11 25 木	冷やし中華、かぼちゃのそぼろあんかけ、果物	生中華めん、三温糖、ごま油、油、片栗粉/○三温糖	◎牛乳/鶏ひき肉、卵、ハム/○牛乳	かぼちゃ、みかん缶、きゅうり、生わかめ/○かんてん、りんご天然果汁	◎牛乳 ○りんごゼリー ○マリービスケット ○牛乳	ホットケーキ 果物
12 26 金	ごまご飯、鶏肉とキャベツの味噌炒め、じゃがいもとわかめの味噌汁、果物	米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、三温糖	◎ヨーグルト(加糖)/鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、黒ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、生わかめ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが/○とうもろこし	◎ヨーグルト ○ゆでとうもろこし ○麦茶	おかかおにぎり 果物
13 27 土	三色丼、チンゲン菜とたまねぎの味噌汁、果物	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳/卵、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)/○牛乳	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○牛乳	

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。  
 \*牛肉は、当面の間使用を控えます。  
 \*3歳未満児には朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。  
 \*補食は、夕食に影響しない程度の量を提供します。  
 \*今月の栄養価の平均値  
 (乳児) エネルギー442kcal、たんぱく質18.3g  
 (幼児) エネルギー549kcal、たんぱく質22.3g

8月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 1、15、29日・・・塩ゆで枝豆  
枝豆のさや取りをやってみよう!
- 10日・・・・・・・・ごまトースト  
新メニューです。材料を展示します。
- 12、26日・・・・ゆでとうもろこし  
とうもろこしの皮むきをやってみよう!
- 23日・・・・・・・・夏野菜と鶏肉のチーズ焼き  
野菜たちは、どこから来たかな?

