

2017年

8月 献立表



木の实保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			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	体の調子を整えるもの		
14月28	わかめご飯 肉じゃが えのきと長ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	じゃがいも、米、しらたき、押麦、三温糖、油、○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、牛肉、白みそ、赤みそ、○牛乳、○きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、いんげん、生わかめ	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
1火15	ミートソース コンスープ メロン	スパゲティー、○米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、粉チーズ	マスキメロン、たまねぎ、○きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、こまつな	◎ヨーグルト ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	チーズサンド 果物
29火	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 メロン	じゃがいも、生中華めん、○米、三温糖、ごま油、片栗粉、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、ハム	マスキメロン、○きゅうり、みかん缶、きゅうり、生わかめ		
2水	ごまご飯 白身魚のフライ ポイルキャベツ トマト じゃがいもとわかめの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、押麦、○食パン、○グラニュー糖、○マーガリン	◎牛乳、魚、卵、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳	オレンジ、キャベツ、トマト、たまねぎ、生わかめ	◎牛乳 ○シュガートースト ○牛乳	焼きおにぎり 果物
16水	ゆかりごはん 鶏の照り焼き おひたし ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁	米、押麦、○ホットケーキ粉、○はちみつ、○油	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳、○卵	バナナ、きゅうり、もやし、ミニトマト、ねぎ、生わかめ	◎牛乳 ○ホットケーキ ○牛乳	さけおにぎり 果物
30水	豆腐となめこの味噌汁 バナナ	米、押麦、○食パン、○グラニュー糖、○マーガリン	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳	バナナ、きゅうり、もやし、ミニトマト、ねぎ、生わかめ	◎牛乳 ○シュガートースト ○牛乳	
3木31	ロールパン ささみのソテー ラタトゥイユ キャベツスープ グレープフルーツ	ロールパン、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○もち米、○片栗粉	◎牛乳、鶏ささ身、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ホー尔特マト缶詰、なす、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、ズッキーニ、セロリ、にんにく、○たまねぎ、○しょうが	◎牛乳 ○真珠蒸し ○牛乳	おかかおにぎり 果物
17木	ごまごはん 高野豆腐と野菜の卵とし キャベツとにんじんの味噌汁 グレープフルーツ	米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、片栗粉、○コーンフレーク	◎牛乳、豚肉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、卵、黒ごま、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、こまつな、干しいたけ、○みかん缶	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	
4金18	ゆかりごはん 煮魚 ブロッコリーのお浸し にんじんの甘煮 ワカメと玉ねぎの味噌汁	米、押麦、三温糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、ぶり、白みそ、赤みそ、かつお節	バナナ、○えだまめ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、生わかめ	◎ヨーグルト ○塩ゆで枝豆 ○マリービスケット ○牛乳	わかめおにぎり 果物
5土19	三色丼 キャベツと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	米、三温糖、押麦、油	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、白みそ、赤みそ、○牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
7月21	ゆかりごはん ししゃも焼き 野菜炒め 豆腐とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、油	◎牛乳、木綿豆腐、ししゃも、ベーコン、白みそ、赤みそ、○牛乳、○ウインナー、○うすら卵水煮缶	グレープフルーツ、キャベツ、ねぎ、にんじん、生わかめ、赤ピーマン、ピーマン、○ミニトマト、○きゅうり	◎牛乳 ○ミニプロセット ○牛乳	おかかおにぎり 果物
8火	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 メロン	じゃがいも、生中華めん、三温糖、ごま油、片栗粉、油	◎ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、ハム	マスキメロン、みかん缶、きゅうり、生わかめ、○とうもろこし	◎ヨーグルト ○ゆでとうもろこし ○麦茶	さけおにぎり 果物
22火	かき玉うどん じゃが芋のそぼろ煮 メロン	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、油揚げ、かつお節	マスキメロン、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、○とうもろこし		
9水23	カレーライス 野菜サラダ ズンあえ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、はちみつ、○食パン	◎牛乳、豚肉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、干しぶどう、○ブルーベリージャム、○いちごジャム	◎牛乳 ○二色ジャムサンド ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
10木24	ロールパン 鶏肉のトマト煮 五目スープ グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	◎牛乳、鶏むね肉、豚肉、○アーモンド小魚	たまねぎ、グレープフルーツ、トマト、コーン缶、にんじん、こまつな、○すいか	◎牛乳 ○すいか ○アーモンド小魚 ※○・1才はキャンディーチーズになります。	わかめおにぎり 果物
25金	ごまご飯 白身魚のフライ ポイルキャベツ トマト じゃがいもとわかめの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、押麦、○三温糖	◎牛乳、魚、卵、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳、○カルピス	オレンジ、キャベツ、トマト、たまねぎ、生わかめ、○かんでん	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	焼きおにぎり 果物
12土26	親子丼 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、卵、白みそ、赤みそ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、グリーンピース、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、

火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー464kcal、たんぱく質20.3g

(幼児) エネルギー513kcal、たんぱく質21.8g

*8月は各クラスのクエストメニューはお休みになります。

*0、1歳はごまを除去、0歳は甲殻類を除去します。

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

8月の食育 みて!きわって!やってみよう!

- 2日.....トマト
トマトはなぜ赤い?
- 8日・22日.....とうもろこし
とうもろこしの皮むきをしよう
- 24日.....すいか
すいかなかまを見てみよう
- 31日.....ラタトゥイユ
ラタトゥイユってなあに?

