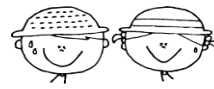


2018年

8月献立表



木の実保育園

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		
13月27日	納豆ご飯 肉じゃが なすとたまねぎの味噌汁 オレンジ	じゃがいも、米、しらたき、押麦、三温糖、油、 ○コーンフレーク	◎牛乳、牛肉、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、 ○牛乳	オレンジ、たまねぎ、なす、にんじん、いんげん、 ○みかん缶	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	さけおにぎり 果物
14火28日	ゆかりごはん 高野豆腐と野菜の卵とし キャベツとにんじんの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、押麦、 三温糖、○三温糖、片栗粉、 油	◎ヨーグルト、豚肉、凍り豆腐、 白みそ、赤みそ、卵、 ○カルピス、○牛乳	バナナ、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、 ○かんでん	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり 果物
1水29日	和風クッパ 筑前煮 グレープフルーツ	米、板こんにゃく、押麦、 三温糖、片栗粉、油、 ○食パン、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、さけ、 ちくわ、卵、こまかつお節、 ○生クリーム、○牛乳	グレープフルーツ、だいごん、 にんじん、たけのこ、 いんげん、ほうれんそう、 ○パイナップル缶、○みかん缶	◎牛乳 ○フルーツサンド ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
15水	ごまご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのお浸し にんじんの甘煮 冬瓜と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、白みそ、 赤みそ、黒ごま、かつお節、 ○ウインナー、○うずら卵水煮缶、 ○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、 ブロッコリー、とうがん、 こまつな、○ミニトマト、 ○きゅうり	◎牛乳 ○ミニプロセット ○牛乳	
2木16日	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、 ○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、豚肉、○きな粉、 ○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	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
3金17日	ミートソース コーンスープ メロン	スパゲティー、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、油、 ○米	◎ヨーグルト、豚ひき肉、 粉チーズ、○牛乳	マスクメロン、たまねぎ、 にんじん、トマト、 コーン缶、こまつな、 ○きゅうり	◎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
4土18日	あんかけ焼そば ワカメスープ グレープフルーツ	焼きそばめん、片栗粉、 油、三温糖	◎牛乳、豚肉、なると、 うずら卵、えび、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ねぎ、 生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
6月20日	ゆかりごはん ししゃも焼き 切干大根の煮物 えのきと長ねぎの味噌汁 バナナ	米、押麦、三温糖	◎牛乳、ししゃも、さつま揚げ、 白みそ、赤みそ、 ○うずら卵水煮缶、 ○ウインナー、○牛乳	バナナ、えのきだけ、 切り干しいたげ、ねぎ、 にんじん、生わかめ、 ○ミニトマト、○きゅうり	◎牛乳 ○ミニプロセット ○牛乳	さけおにぎり 果物
7火21日	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 キャベツスープ オレンジ	ロールパン、小麦粉、 三温糖、油、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、 ○生クリーム、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、 トマト、コーン缶、 キャベツ、にんじん、 セロリ、○もも缶、 ○みかん缶、○バナナ、 ○パイナップル缶	◎ヨーグルト ○果物の生クリームがけ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
8水22日	ごまご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、片栗粉、 油、○食パン、 ○グラニュー糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 赤みそ、白みそ、 黒ごま	グレープフルーツ、 たまねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、ねぎ、 ○とうもろこし	◎牛乳 ○とうもろこし ○麦茶	おかかおにぎり 果物
9木23日	バターロールパン ささみのソテー ラタトゥイユ かき玉スープ バナナ	ロールパン、小麦粉、 油、マーガリン、 三温糖、片栗粉、 ○白玉粉、○三温糖	◎牛乳、鶏ささみ、卵、 かつお節、○きな粉、 ○牛乳	バナナ、ホールのトマト缶、 たまねぎ、なす、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ズッキーニ、ほうれんそう、 なぎ、にんにく	◎牛乳 ○白玉きな粉 ○牛乳 ※0.1才はきな粉おにぎり	ゆかりおにぎり 果物
10金24日	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、 ハム、鶏ひき肉、 ○アーモンド、 ○いわし	マスクメロン、みかん缶、 きゅうり、生わかめ ○すいか	◎ヨーグルト ○すいか ○アーモンド小魚 ※0.1・2才はキャンディチーズ	さけおにぎり 果物
25土	三色丼 キャベツとにんじんの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、 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、 キャベツ、焼きのり	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○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447kcal、たんぱく質18.4g
 (幼児) エネルギー556kcal、たんぱく質22.5g
 *8月は各クラスのリ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!さわって!やってみよう!

3日.....メロン
 メロンの中ってどうなってるの?
 8日・22日.....ゆでとうもろこし
 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
 28日.....せんべい
 せんべいは何からできている?

