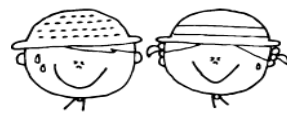


2019年

8月

献立表



木の实保育園

日付	献立名	材料名			おやつ	捕食
		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		
26月	ごまご飯 春巻 ポイルブロッコリー トマト 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、春巻きの皮、油、押麦、はるさめ、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、◎牛乳	グレープフルーツ、トマト、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ、にら、干ししいたけ、○えだまめ	◎牛乳 ◎塩ゆで枝豆 ◎せんべい ◎牛乳	おかかおにぎり 果物
13火	ゆかりごはん ししゃも焼き 野菜炒め ワカメとたまねぎの味噌汁 バナナ	米、押麦、油、◎白玉粉、◎三温糖、◎片栗粉	◎ヨーグルト、ししゃも、ベーコン、白みそ、赤みそ、◎牛乳、◎絹ごし豆腐	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、赤ピーマン、ピーマン	◎ヨーグルト ◎甘辛だんご ◎牛乳	ジャムサンド 果物
27火	ロールパン 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き ワカメスープ バナナ	ロールパン、三温糖、片栗粉、◎片栗粉、◎白玉粉、◎三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、とろけるチーズ、◎牛乳、◎絹ごし豆腐	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、なす、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、生わかめ、にんにく		
14水 28	ごまご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め すまし汁 オレンジ	米、干しとうもろこし、押麦、油、焼☆(車☆)、三温糖、片栗粉、◎三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、かつお節、黒ごま、◎牛乳、◎カルピス	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ、しょうが、◎かんてん	◎牛乳 ◎カルピスゼリー ◎せんべい ◎牛乳	わかめおにぎり 果物
1木 15 29	カレーうどん 炒り鶏 バナナ	生うどん、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、◎米	◎牛乳、鶏むね肉、豚肉、かつお節、◎牛乳、◎ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、いんげん、◎きゅうり、◎なめたけ	◎牛乳 ◎なめたけとツナのおにぎり ◎塩もみきゅうり ◎牛乳	チーズサンド 果物
2金 16 30	ごまご飯 高野豆腐の野菜あん とじ白菜とじゃが芋の味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、片栗粉、油、◎ホットケーキ粉、◎三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、凍り豆腐、◎チーズ、白みそ、赤みそ、黒ごま、◎牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、こまつな、干ししいたけ	◎ヨーグルト ◎チーズ蒸しパン ◎牛乳	おかかおにぎり 果物
3土 17 31	二色丼 塩もみきゅうり 小松菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、三温糖、押麦	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、◎牛乳	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、焼きのり	◎牛乳 ◎焼き菓子 ◎せんべい ◎牛乳	
5月 19	ゆかりごはん 白身魚のフライ ポイルキャベツ ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米、パン粉、油、小麦粉、押麦	◎牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵、白みそ、赤みそ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、ミニトマト、なめこ、ねぎ、○えだまめ	◎牛乳 ◎塩ゆで枝豆 ◎せんべい ◎牛乳	おかかおにぎり 果物
6火 20	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	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、ハム、鶏ひき肉、◎チーズ	バナナ、みかん缶、きゅうり、生わかめ、◎すいか	◎ヨーグルト ◎すいか ◎チーズ	さけおにぎり 果物
7水 21	わかめご飯 マーボー豆腐 なすとたまねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、◎小麦粉、◎ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、◎牛乳、◎ウイニー	オレンジ、なす、たまねぎ、ねぎ、◎にら	◎牛乳 ◎チヂミ ◎牛乳	ゆかりおにぎり 果物
8木 22	ロールパン 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き ほうれん草とねぎのスープ グレープフルーツ	ロールパン、三温糖、片栗粉、◎じゃがいも、◎油	◎牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、なす、ほうれんそう、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	◎牛乳 ◎フライドポテト ◎牛乳	わかめおにぎり 果物
9金 23	ごまご飯 煮魚 キャベツのおひたし にんじんの甘煮 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 バナナ	米、押麦、三温糖	◎ヨーグルト、ぶり、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、◎とうもろこし	◎ヨーグルト ◎ゆでとうもろこし ◎麦茶	ゆかりおにぎり 果物
10土 24	ドライカレー 野菜スープ オレンジ	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、干しぶどう	◎牛乳 ◎焼き菓子 ◎せんべい ◎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。

*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524kcal、たんぱく質22.0g
(幼児) エネルギー479kcal、たんぱく質20.8g

*ひよこ・ひばり組はごまを除去します。

*0・1歳は、しらたき・こんにゃくは少量提供します。

※誕生会では幼児(ふがし、ボン菓子、ビスケット、クッキー)の中

から提供します。乳児組での提供はなしになります。

*都合により、多少変更する場合があります。

8月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 9・23日.....ゆでとうもろこし
とうもろこしの皮むきをしよう
- 20日.....じゃがいものそぼろ煮
じゃがいもはどう育つ?
- 22日.....鶏肉のマーマレード焼き
マーマレードってなに?
- 5・19・26日...塩ゆで枝豆
枝豆のさやとりをしよう

