

2020年

8月

献立表



木の実保育園

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	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		
24月	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、 押麦、マーガリン、ごま 油、三温糖、はちみつ、油 ○ホットケーキ粉○三温糖 ○油	◎牛乳、豚肉、ツナ 缶、○生クリーム○牛 乳	グレープフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、コー ン缶、にんじん、ズッキー ニ、オクラ、黄ピーマ ン、りんご	◎牛乳 ○ココアパンケーキ (生クリームのみ) ○牛乳	ゆかりおにぎり
11火 25	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 メロン	じゃがいも、焼きそば中華 めん、三温糖、ごま油、片 栗粉、油○米	◎ヨーグルト、ハム、 鶏ひき肉○牛乳	メロン、みかん缶、きゅ うり、生わかめ○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	おかかおにぎり
12水 26	ごまご飯 ヒレカツ *Oは焼きます。 ポイルキャベツ *乳児はおかか和えになります。 にんじんの甘煮 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、 小麦粉、油、押麦、三温 糖、○三温糖	◎牛乳、豚肉、白み そ、赤みそ、黒ごま○ 牛乳	オレンジ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、生わ かめ○かんでん○ぶどう 果汁70%飲料	◎牛乳、 ○ぶどうゼリー ○せんべい ○牛乳	さけおにぎり
13木 27	ご飯 ささみのソテー ラタトゥイユ キャベツの味噌汁 すいか	ご飯、押麦、小麦粉、油、 マーガリン、三温糖○もち 米○片栗粉	◎牛乳、鶏ささ身、白 みそ、赤みそ○豚ひき 肉○木綿豆腐○牛乳	じゃがいも、たまねぎ、 すいか、ホールトマト缶 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、 セロリー、にんにく○た まねぎ○しょうが	◎牛乳 ○真珠蒸し ○牛乳	ジャムサンド
14金 28	ピピンパ丼 白菜と春雨のスープ バナナ	米、押麦、三温糖、はるさ め、ごま油○食パン	◎ヨーグルト、豚ひき 肉、ごま○牛乳	バナナ、にんじん、もや し、ほうれんそう、はく さい、たまねぎしょうが ○ブルーベリージャム○ いちごジャム	◎ヨーグルト ○二色ジャムサンド ○牛乳	わかめおにぎり
01土 15 29	ケチャップチキンライス 冬瓜と小松菜のスープ オレンジ	米、油	◎牛乳、鶏むね肉○牛 乳	オレンジ、とうがん、に んじん、たまねぎ、ごま つな、コーン缶、ピーマ ン	◎牛乳、 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
03月 17 31	ご飯 ハンバーグ 粉ふき芋 にんじんのグラッセ キャベツと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	じゃがいも、米、パン粉、 押麦、三温糖○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛 乳、白みそ、赤みそ○ 牛乳○きな粉○焼☆	グレープフルーツ、たま ねぎ、にんじん、キャ ベツ、パセリ	◎牛乳、 ○おふろスク ○牛乳	さけおにぎり
04火 18	和風スパゲティ 五目スープ すいか	スパゲティ、じゃがい も、三温糖、油、片栗粉○ ホットケーキ粉○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、 ベーコン○バター○牛 乳	すいか、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、しめ じ、ごまつな、焼きの り、にんにく○バナナ	◎ヨーグルト ○バナナマフィン ○牛乳	ゆかりおにぎり
05水 19	ご飯 かじきの照り焼き ブロッコリーのお浸し ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁 メロン	米、押麦、油、○三温糖○ 黒糖	◎牛乳、かじき、木綿 豆腐、白みそ、赤み そ、かつお節○牛乳○ バター	メロン、ブロッコリー、 ミニトマト、なめこ、ね ぎ○かんでん	◎牛乳 ○黒糖かんでん ○おせんべい ○牛乳	おかかおにぎり
06木 20	チキンポテトバーガー *Oは焼きます。 トマトスープ バナナ	じゃがいも、ロールパン、 パン粉、マヨドレ、小麦 粉、マーガリン、油、三温 糖○米○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、豚 肉、○白みそ、○赤み そ○牛乳	バナナ、たまねぎ、にん じん、トマト、きゅうり	◎牛乳 ○みそやきおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
07金 21	ご飯 チンジャオロース ワンタンスープ オレンジ	米、ワンタンの皮、押麦、 三温糖、ごま油、油、片栗 粉○ホットケーキ粉○三温 糖	◎ヨーグルト、豚肉○ チーズ○牛乳	オレンジ、にんじん、 ピーマン、もやし、たま ねぎ、ねぎ	◎ヨーグルト ○チーズ蒸しパン ○牛乳	わかめおにぎり
08土 22	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○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	

8月の食育 みて!さわって!やってみよう!



*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479kcal、たんぱく質19.9g
(幼児) エネルギー618kcal、たんぱく質25.5g
*0・1歳は、しらたき・こんにゃくは少量提供します。

*ひよこ・ひばり組はごまを除去します。



5・19日.....ミニトマト
ヘタをとってみよう。

4・18日.....しめじをほぐしてみよう



24日.....夏野菜を見てみよう!



※誕生会では幼児組には(ポテト菓子、ポン菓子、ビスケット、クッキー)の中から1品選び提供します。乳児は提供なしです。