

8月 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 金	チキンカレー フレンチサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 じゃがいも パター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 赤ピーマン みかん缶	牛 乳 かりんとう	牛 乳 ラスク
2 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 ビスケット	
4 月	サラダうどん 豚肉となすのみそ炒め ごはん	米 うどん(生) 油 さとう マヨネーズ	ツナ缶 生わかめ 削り節 刻みのり 豚もも肉	きゅうり コーン缶 にんじん しょうが なす 青ピーマン 赤ピーマン	牛 乳 パイ菓子	カラフル白玉 クッキー
16 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛 乳 ビスケット	
18 月	ビビンバ 中華スープ ヨーグルト ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま はるさめ(乾)	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 生わかめ ヨーグルト	しょうが にんにく 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ コーン缶	オレンジジュース 塩せんべい	牛 乳 巨 峰
19 火	ハワイアンポークソテー 野菜スープ 味付け煮干 ミルクロール	ミルクロール 油 じゃがいも	豚もも肉 ベーコン 味付け煮干	たまねぎ にんじん パイン缶 青ピーマン キャベツ パセリ	牛 乳 おかき	カラフル白玉 クッキー
20 水	魚の梅煮 白みそ汁 ゆで枝豆 ごはん	米 板こんにゃく さとう	さかな 削り節	梅干し しょうが かぼちゃ こまつな たまねぎ えのきだけ えだまめ	牛 乳 クッキー	野菜果汁 ごませんべい
21 木	とうがんのそばろ煮 和風和え 発酵乳 ごはん	米 油 さとう かたくり 粉 すりごま(白)	鶏ひき肉 削り節 ちくわ いか 油揚げ 発酵乳	とうがん にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) チンゲンサイ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	フルーチェ (クッキング) あられ
22 金	ポークビーンズ ツナサラダ クロロール	クロロール じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 豚もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん スッキーニ キャベツ 赤ピーマン コーン缶	牛 乳 ばんせんべい	寒天フルーツ クッキー
23 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ 				牛 乳 コーンフレーク	
25 月	牛肉のしぐれ煮 そうめん汁 フルーツゼリー 麦ごはん	米 麦 さとう ごま油 そうめん フルーツゼリー	牛肉 かまぼこ 削り節	しょうが もやし きゅうり たまねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 あられ	豆乳アップル ビスケット
26 火	コロッケサンド 豆乳スープ 一口ゼリー バターロール	バターロール ポテトコロッケ(冷凍) 油 一口ゼリー	ウィンナー 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん スクッキーニ えのきだけ	牛 乳 のり巻きせんべい	アイスクリーム クラッカー
27 水	チキンカレー フレンチサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦さとう 油 じゃがいも パター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 赤ピーマン みかん缶	牛 乳 かりんとう	牛 乳 ラスク
28 木	【誕生会】彩り混ぜごはん えびの天ぷら すまし汁 ごはん	米 ごま油 油 小麦粉 ふ	豚ひき肉 卵 えび 削り節	こまつな しょうが もやし にんじん たまねぎ みつば	牛 乳 卵ボーロ	紅 茶 ケーキ
29 金	豆腐のカレー煮 じゃこサラダ レーズンロール	レーズンロール 油 さとう かたくり粉 バター サラダ油	豆腐 鶏ひき肉 削り節 しらす干し チーズ	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 オレンジかん
30 土	【家族ふれあいの日】 夕涼み会 (おみやげいろいろ)				牛 乳 チーズ菓子	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。
今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。 乳児は成長に応じて離乳食・乳児食をたべます。

夏の人気メニュー 【肉みそかけめん】 (幼児1人分)

そうめん	25g	油でにんにく、しょうがを炒め、香りがでたら
豚ひき肉	20g	ひき肉を加え、よく炒める。
にんにく	0.1g	みそ、砂糖、醤油、酒、水適量を混ぜて溶いておき
しょうが	0.4g	炒めた肉に加えて汁気が残る程度に煮詰める。
油	0.6g	人参、もやし、きゅうりはゆでる。
みそ	5g	だし汁を1人60cc程度とり、しょうゆ、みりん
さとう	4g	ねぎでかけ汁を作っておく。
しょうゆ	1g	そうめんを茹でて皿に盛り
酒	1g	ポイルした野菜をのせ、肉みそをかける。
にんじん	6g	麺がさばける程度にかけ汁をかける。
きゅうり	6g	
もやし	10g	
みりん	2g	
しょうゆ	2g	
葉ねぎ	3g	
削り節	2g	

