

# 8 月

# 献立表

明 照 保 育 園

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	魚の南蛮漬け わかめスープ クロロール	クロロール かたくり粉 ずいま白 油 さとう ごま油	さかな 生わかめ ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ もやし	牛 乳 クッキー	せんべい フルーツゼリー
2 土	【なかよし保育】 <b>おたのしみランチ</b>				牛 乳 せんべい	
4 月	とうがんのそぼろ煮 オクラの納豆和え ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 納豆 花かつお	とうがん にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) オクラ えのきたけ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 バームクーヘン
5 火	煮魚 かぼちゃのみそ汁 チーズ ごはん	米 さとう 板こんにゃく	さかな 削り節 チーズ	しょうが しめじ かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 巨 峰
18 月	とうがんのそぼろ煮 オクラの納豆和え ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 納豆 花かつお	とうがん にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) オクラ えのきたけ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 バームクーヘン
19 火	煮魚 かぼちゃのみそ汁 チーズ ごはん	米 さとう 板こんにゃく	さかな 削り節 チーズ	しょうが しめじ かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 巨 峰
20 水	コロッケ コンソメスープ プリン ミルクロール	ミルクロール 油 ポテトエソが冷凍 マカロニ プリン	ベーコン	キャベツ コーン缶 たまねぎ にんじん しめじ パセリ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 なし
21 木	ハッシュドビーフ じゃこサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	牛肉 しらす干し チーズ	にんじん さやいんげん たまねぎ コーン缶 グリンピース(冷凍) しょうが にんにく キャベツ	牛 乳 おこし	カルピスサワー ビスケット
22 金	魚の南蛮漬け わかめスープ クロロール	クロロール かたくり粉 ずいま白 油 さとう ごま油	さかな 生わかめ ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ もやし	牛 乳 クッキー	おかき フルーツゼリー
23 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b>	*おにぎりがいります			お 茶 せんべい	
25 月	サラダうどん ゴマあえ 一口ゼリー ミニクワッサン	パン うどん(生) さとう すりごま(白) 一口ゼリー	ツナ缶 生わかめ 削り節 刻みのり ちくわ	きゅうり コーン缶 ほうれんそう にんじん キャベツ	牛 乳 レーズンクッキー	牛 乳 塩せんべい
26 火	ゆかりごはん 五目大豆 白みそ汁 ごはん	米 板こんにゃく さとう じゃがいも	大豆 鶏胸肉 角切りこんぶ 削り節 豆腐 生わかめ	ゆかり粉 えのきたけ にんじん 葉ねぎ れんこん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ	牛 乳 ほんせんべい	ミルク カステラ
27 水	イタリアン豆腐煮 ツナあえ レーズンパン	レーズンパン 油 ごま油	豆腐 ベーコン ツナ缶	トマト もやし たまねぎ コーン缶 にんじん にんにく パセリ ほうれんそう	牛 乳 かりんとう	カラフル白玉 ウエハース
28 木	洋風ちらしずし 鶏のから揚げ すまし汁 ごはん	米 油 さとう いりごま(白) かたくり粉 心	ツナ缶 卵 刻みのり 鶏もも肉 生わかめ 削り節	赤ピーマン みつば アスパラガス しょうが もやし たまねぎ にんじん	牛 乳 ポーロ	紅 茶 ケーキ
29 金	ハッシュドビーフ じゃこサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	牛肉 しらす干し チーズ	にんじん さやいんげん たまねぎ コーン缶 グリンピース(冷凍) しょうが にんにく キャベツ	牛 乳 おこし	カルピスサワー ビスケット
30 土	【家族ふれあいの日】 【夕涼み会】 <b>ふれあいランチ</b>	*おにぎりがいります			お 茶 せんべい	

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

おやこでたのしく  
クッキング~~!!

### 【カラフル白玉】

白玉粉、豆腐、抹茶を耳たぶ位の硬さにこねる。  
白玉粉、キャロットジュースをこねて丸める。  
茹でて浮き上がったら取り出す。  
干しぶどうは温湯で戻す。砂糖と水で作ったシロップと  
白玉と果物を合わせる。

(幼児1人分)

- 白玉粉 6g
- 抹茶 0.1gらい
- 豆腐 6g
- 白玉粉 12g
- キャロットジュース 8g
- なし 24g
- 干しぶどう 3g
- さとう 10g
- 水 40g

