


8 月 献 立 表

明 照 保 育 園

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ		
		熟と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後	
1 土	【年長児宿泊保育】						
3 月	シーフードカレー 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 バター 小麦粉	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク ロースハム	しょうが きゅうり にんにく 赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ	フルーツゼリー	牛 乳 クリームパン	
4 火	かぼ焼き風どんぶり けんちん汁 一口ゼリー ごはん	米 かたくり粉 油 さとう 一口ゼリー	いわし 豆腐 油揚げ 削り節	にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	せんべい フロースンヨーグルト	
5 水	豆腐ハンバーグ わかめスープ クロロール	クロロール 油 パン粉(乾燥) さとう 白ごま	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク 生わかめ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	発酵乳 のり巻きせんべい	野菜果汁 たこ焼きもどき	
18 火	かぼ焼き風どんぶり けんちん汁 一口ゼリー ごはん	米 かたくり粉 油 さとう 一口ゼリー	いわし 豆腐 油揚げ 削り節	にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 コーンフレーク	牛 乳 ワッフル	
19 水	豆腐ハンバーグ わかめスープ クロロール	クロロール 油 パン粉(乾燥) さとう 白ごま	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク 生わかめ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	発酵乳 のり巻きせんべい	野菜果汁 たこ焼きもどき	
20 木	魚の南蛮漬け 中華スープ ごはん	米 かたくり粉 油 さとう ごま油	さかな 豆腐	しょうが だいこん たまねぎ にんじん 青ピーマン さやえんどう しめじ	牛 乳 バームクーヘン	ヤクルト なし	
21 金	トマトシチュー マカロニサラダ バターロール	バターロール じゃがいも バター マカロニ	いか むきえび ロースハム	にんじん 赤ピーマン たまねぎ コーン缶 トマト きゅうり グリンピース(冷凍) しめじ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳(100) レアチーズフルーツ	
22 土	夕 涼 み 会 						
24 月	五目大豆 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく さとう	大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節 生わかめ	にんじん えのきだけ れんこん 葉ねぎ さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ だいこん	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 おかき	
25 火	ハワイアンポークソテー レタススープ チーズ ミルクロール	ミルクロール 油	豚もも肉 ほたて水煮缶詰 チーズ	たまねぎ にんじん バイン缶 グリンピース(冷凍) レタス しめじ	牛 乳 豆おかき	カラフル白玉 ビスケット	
26 水	シーフードカレー 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 バター 小麦粉	ツナ缶 いか むきえび スキムミルク ロースハム	しょうが きゅうり にんにく 赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 巨 峰	
27 木	かぼちゃのベーコン炒め ミートボールスープ レーズンロール	レーズンロール 油 パン粉(乾燥)	ベーコン 豚ひき肉 卵 牛乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん さやえんどう	牛 乳 クラッカー	ウエハース パピコ	
28 金	【誕生会】手巻きちらし 魚の竜田揚げ ずまし汁 ごはん	米 さとう かたくり粉 油 ふ	鶏もも肉 油揚げ 焼きのり さかな 干しわかめ 削り節	にんじん たまねぎ しめじ かんぴょう(乾) 干し椎茸 みつば さやいんげん しょうが もやし	牛 乳 チーズ菓子	紅 茶 ケーキ	
29 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ 				牛 乳 ビスケット		
31 月	サラダうどん ゴマあえ ごはん	米 うどん(生) さとう すりごま(白)	ツナ缶 生わかめ 削り節 刻みのり	きゅうり コーン缶 ほうれんそう もやし にんじん	フルーツゼリー	せんべい フロースンヨーグルト	

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。

【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

