

# 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 月	サラダうどん 豚肉のしょうが炒め ごはん	米 うどん(生) さとう 油 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 しょうが たまねぎ	ヨーグルト	牛 乳 ゆでとうもろこし	
2 火	かぼちゃのベーコン炒め ミートボールスープ レズンロール	レズンロール 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 ウエハース	牛 乳 冷やしぜんざい	
3 水	マーボーなす ばんさんすう ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム	しょうが 根深ねぎ にんにく もやし なす きゅうり たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛 乳 ごませんべい	カルビ・スリ 塩せんべい	
4 木	鶏肉と野菜の加えスープ 煮 ツナサラダ 発酵乳 ロールパン	ロールパン じゃがいも さとう サラダ油	鶏もも肉 ツナ缶 発酵乳	大根 きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ パセリ キャベツ 赤ピーマン	牛 乳 のり巻きせんべい	お 茶 開口笑	
17 水	マーボーなす ばんさんすう ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム	しょうが 根深ねぎ にんにく もやし なす きゅうり たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 冷やしぜんざい	
18 木	鶏肉と野菜の加えスープ 煮 ツナサラダ 発酵乳 バター ロール	バターロール じゃがいも さとう サラダ油	鶏もも肉 ツナ缶 発酵乳	大根 きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ パセリ キャベツ 赤ピーマン	牛 乳 のり巻きせんべい	お 茶 開口笑	
19 金	ゆかりごはん 五目大豆 みそ汁 ごはん	米 さとう 板こんにゃく	大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節 油揚げ	ゆかり粉 だいこん にんじん 葉ねぎ ごぼう さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ	牛 乳 ラスク	フローズンヨーグルト ウエハース	
20 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ 					牛 乳 ボンせんべい	
22 月	コロケ マカロニのスープ煮 一口ゼリー 食パン	食パン マカロニ ポテトコロケ(冷凍) 油 一口ゼリー	ベーコン	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ セロリ パセリ	プリン	すいか あられ	
23 火	かぼちゃのそぼろ煮 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう かたくり粉	豚ひき肉 削り節 油揚げ 豆腐 干しわかめ	しょうが 葉ねぎ かぼちゃ たまね にんじん さやいんげん しめじ	牛 乳 レズンクッキー	牛 乳 のり巻きせんべい	
24 水	ハワイアンポークソテー スパゲティサラダ バターロール	バターロール 油 スパゲティ マヨネーズ	豚もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん パイン缶 グリーンピース きゅうり キャベツ	牛 乳 チーズ菓子	寒天フルーツ クッキー	
25 木	【誕生会】彩り混ぜごはん えび入りかき揚げ わかめスープ ごはん	米 ごま油 小麦粉 白ごま	豚ひき肉 卵 ちきり スキムミルク 豆腐 生わかめ	こまつな もやし しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん コーン缶 葉ねぎ	牛 乳 おこし	紅 茶 ケーキ	
26 金	魚の梅煮 白みそ汁 ゆで枝豆 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく さとう	さかな 生わかめ 煮干し	梅干し えだまめ しょうが かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 あられ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	
27 土	夕 涼 み 会 						
29 月	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 バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく きゅうり しょうが りんご たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ	牛 乳 おかき	牛 乳 巨峰 ビスケット	
30 火	とうがんの薄くず煮 豚肉と野菜のサラダ ごはん	米 さとう ごま油 かたくり粉 油 すりごま(白)	むきえび 削り節 豚もも肉	とうがん コーン缶 干し椎茸 さやいんげん しょうが こまつな にんじん	牛 乳 ポーロ	牛 乳 レズンクッキー	
31 水	酢鶏 中華スープ クロロール	クロロール さとう かたくり粉 油 いちごジャム ごま油	鶏もも肉 豆腐 卵	たまねぎ には にんじん もやし だけのごぼう しめじ 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) パイン缶	牛 乳 ほんせんべい	牛 乳 ココアクッキー	

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。

## 7月の人気メニュー【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	ボ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	

