

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 水	酢豚 はるさめサラダ 麦ごはん	麦 油 たくり粉 さとう はるさめ(乾) すりごま(白)	豚もも肉	しょうが キャベツ にんじん みかん缶 たまねぎ きゅうり 青ピーマン コーン缶 たけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 あられ	アイスクリーム ウエハース
2 木	魚の梅煮 合わせみそ汁 ヨーグルト ごはん	米 板こんにゃく さとう	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 ヨーグルト	梅干し しょうが たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	フルーツドリンク クラッカー
3 金	サラダうどん ゴマあえ チーズ ロールパン	ロールパン 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 チーズ	きゅうり コーン缶 ほうれんそう もやし にんじん	牛 乳 ビスケット	バームクーヘン オレンジジュース
4 土	【なかよし保育】 なかよしランチ				フルーツゼリー	
6 月	かば焼き どんぶり もやしあえ なめこ汁 ごはん	米 かたくり粉 油 さとう すりごま(白)	いわし ちくわ 生わかめ 豆腐 削り節	もやし なめこ 根深ねぎ にんじん	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 クッキー
18 土	【家族ふれあいの日】 ミートソーススパゲッティ フルーツゼリー	スパゲティ 油 フルーツゼリー	豚ひき肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく グリンピース(冷凍)	牛 乳 パイ菓子	
20 月	かば焼き どんぶり もやしあえ なめこ汁 ごはん	米 かたくり粉 油 さとう すりごま(白)	いわし ちくわ 生わかめ 豆腐 削り節	もやし なめこ 根深ねぎ にんじん	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 クッキー
21 火	とうがんのそぼろ煮 酢みそあえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 いわし ちくわ 干しわかめ	とうがん にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) たけのこ缶	牛 乳 ウエハース	ヤクルト ココアクッキー
22 水	ハワイアンポープリデー かぼちゃのポタージュ ミルクロール	ミルクロール 油 バター	豚もも肉 鶏肉もも肉 スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん パイン缶 グリンピース(冷凍) かぼちゃ パセリ	牛 乳 クッキー	カラフル白玉 ビスケット
23 木	マーボーなす うどん汁 ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 下うどん(乾)	豚ひき肉 かまぼこ 削り節	しょうが しめじ にんにく ほうれんそう なす 根深ねぎ たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 ゆでとうもろこし
24 金	豆腐ハンバーグ とうがんのカレースープ クロロール	クロロール パン(乾煎) 油 さとう	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク 豚ひき肉	たまねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ とうがん にんじん パセリ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 おかき
25 土	【家族ふれあいの日】 【夕涼み会】冷やし中華 発酵乳 味付け煮干	中華めん(生) 油 さとう ごま油	ロースハム 卵 干わかめ 刻みのり 発酵乳 味付け煮干	きゅうり もやし	チーズ おこし	
27 月	魚の梅煮 合わせみそ汁 ヨーグルト ごはん	米 板こんにゃく さとう	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 ヨーグルト	梅干し しょうが たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 なし
28 火	カレーライス じゃこサラダ 麦ごはん	米・麦 サラダ油 じゃがいも 油・さとう 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク しらす干し チーズ	たまねぎ コーン缶 にんじん さやいんげん グリンピース(冷凍) しょうが にんにく キャベツ	牛 乳 クッキー	ヤクルト 塩せんべい
29 水	コロッケ コンソメスープ 味付け煮干 食パン	食パン 油 マカロニ ポテトコロッケ(冷凍) じゃがいも	味付け煮干	キャベツ コーン缶 たまねぎ にんじん パセリ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 巨 峰
30 木	【誕生会】手巻きちらし すまし汁 ぶどう ごはん	米 さとう ぶ	鶏肉もも肉 油揚げ 焼きのり 生わかめ 削り節	にんじん ぶどう たまねぎ 干し椎茸 さやいんげん かんぴょう(乾) みつば	牛 乳 チーズ菓子	紅 茶 ケーキ
31 金	サラダうどん ゴマあえ チーズ ロールパン	ロールパン 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 チーズ	きゅうり コーン缶 ほうれんそう もやし にんじん	牛 乳 ビスケット	オレンジヨーグルト ウエハース

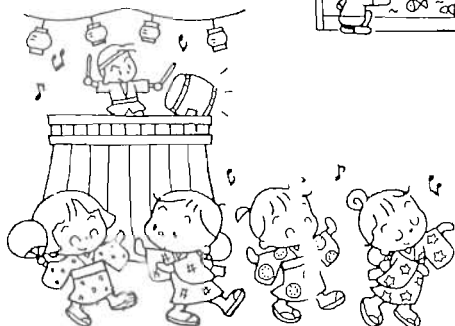
今月生: れの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。



★はやおき・はやね・あさごはん

★のみすぎ・たべすぎにきをつけよう

★おうちのひとのいうことをよくきこう



先月(7月)のおすすめ献立

みんな大好き

〈肉みそかけめん〉

材料(幼児一人分) ※大人は倍の分量で

そうめん	25g
豚挽き肉	20g
にんにく	0.1g
しょうが	0.4g
油	0.6g
みそ	5g
さとう	4g
醤油	1g
酒	1g
にんじん	6g
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



作り方

油でにんにく、しょうがを炒め香りが出たら挽き肉を加え、よく炒める。
みそ、砂糖、醤油、酒、水適量を混ぜて溶いておき、炒めた肉に加え、
汁気が残る程度に煮詰める。

にんじん、もやし、きゅうりはサッとゆでる。

だし汁を1人60cc程とり、しょうゆ、みりん、ねぎでかけ汁を作っ
ておく。そうめんをゆでて皿に盛り、ポイルした野菜をのせ、肉みそを
かける。麺がさばける程度にかけ汁をかける。