

8月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	466kcal	18.7	13.8	1.3
以上児	578kcal	21.2	16.0	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>
							9時	15時	
1	木	キャベツ肉団子蒸し ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 スキム 魚肉ソーセージ 煮干し 味噌	片栗粉 ごま油 麩 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり コーン オレンジ	鶏団子 ポテト煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	未431 以596
2	金	クッキング 夏野菜カレー 野菜サラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 かにかま シャーベット カレールウ	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 にんにく 生姜 なす いんげん ピーマン ブロッコリー バナナ	肉じゃが 野菜煮	牛乳	パピコ ビスケット	503 570
3	土	豚肉の磯辺焼 五目和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚肉 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳 チーズ	じゃが芋 米 押麦 きび砂糖	生姜 のり ほうれん草 人参 もやし ひじき えのき 玉葱 グレープフルーツ	豚煮 煮浸し	ヨーグルト	ミロ お菓子 チーズ	396 587
5	月	鶏のレモン焼き キャベツサラダ 小魚佃煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 鶏肉 ハム 煮干し 凍り豆腐 味噌 牛乳	ごま きび砂糖 じゃが芋 米 押麦 ウエハース	レモン トマト キャベツ 人参 きゅうり 寒天 葱 キウイ いちごジャム	鶏煮 キャベツ煮	牛乳	ババロア c a ウエハース	450 513
6	火	＊誕生会 カレーピラフ ポークソテー (オニオン) 切り干し大根サラダ すまし汁 ケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 竹輪 豆腐 油揚げ	米 薄力粉 ケーキ	玉葱 人参 みかん缶 椎茸 しめじ ピーマン きゅうり 切り干し大根 もやし トマト ほうれん草	豚煮 切り干し煮	牛乳	野菜ジュース お菓子	551 621
7	水	鮭の味噌マヨネーズ焼き 若布サラダ すまし汁 オレンジ ごま塩ご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 竹輪	マヨネーズ きび砂糖 そうめん 米 押麦	若布 キャベツ 人参 コーン 葱 若布 オレンジ とうもろこし	鮭煮 若布煮	ヨーグルト	麦茶 ゆでとうもろこし せんべい	341 547
8	木	ちくわのピカタ ねばねば和え スティック野菜 味噌汁 メロン わかめご飯	ヨーグルト 竹輪 卵 納豆 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳 スキム	油 マヨネーズ 米 押麦 ミックス粉	青のり ほうれん草 人参 オクラ 大根 きゅうり なす メロン 南瓜 若布	煮魚 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃドーナツ	521 575
9	金	クリスピーチキン 昆布と切り干し大根のサラダ 粉ふき芋 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 煮干し 味噌 ジョア	油 マヨネーズ ごま コーンフレーク じゃが芋 米 押麦 チーズパン	パセリ 刻み昆布 人参 切り干し大根 きゅうり もやし オレンジ 青のり ほうれん草	鶏煮 昆布煮	牛乳	ジョア チーズパン	507 556
10(土)~ 17(土)		盆中保育～全園児弁当の日～ ※デザートとおやつは園で準備します。							
19	月	鯖のカレー風味揚げ 大根のツナ炒め すまし汁 キウイ ゆかりご飯	牛乳 さば ハム まぐろ油漬缶 油揚げ 豆腐 スキム カレー粉	片栗粉 油 米 押麦	ピーマン 大根 玉葱 人参 葱 キウイ	煮魚 大根煮	牛乳	ミロ お菓子	487 615
20	火	夏野菜ナポリタン ポテコーンサラダ すまし汁 グレープフルーツ コッペパン	牛乳 ベーコン チーズ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	マカロニ 油 じゃが芋 マヨネーズ コッペパン	玉葱 スズキニ にんにく 人参 なす ほうれん草 トマト ピーマン コーン きゅうり グリンピース グレープフルーツ バナナ	トマト煮 ポテト煮	牛乳	フルーツヨーグルト	471 523
21	水	キャベツシュウマイ 春雨といんげんの醤油煮 味噌汁 すいか ふりかけご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 スキム 豚ひき肉 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳	片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 きび砂糖 春雨 米 押麦 バター ミックス粉	キャベツ 玉葱 人参 葱 いんげん 生姜 ほうれん草 すいか	鶏団子 そば煮	ヨーグルト	牛乳 人参のスコーン	549 647
22	木	夏野菜マーボー バンサンスー 卵スープ バナナ ご飯	牛乳 豆腐 卵 豚ひき肉 ベーコン コンソメ マーボー素	片栗粉 春雨 きび砂糖 ごま油 米 押麦	なす ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり ほうれん草 バナナ とうもろこし	肉豆腐 春雨煮	牛乳	麦茶 ゆでとうもろこし せんべい	478 543

23	金	鮭のみそヨーグルト漬け焼き 青菜のナムル ひじき佃煮 すいとん オレンジ ご飯	ヨーグルト 鮭 味噌 鶏肉 油揚げ スキム	ごま きび砂糖 ごま油 薄力粉 米 押麦	人参 小松菜 もやし 大根 葱 なす オレンジ	煮魚 野菜煮	ヨー グル ト	ミロ お菓子	417 611
24	土	肉団子シュウマイ もやしのおかか炒め かぼちゃ煮 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 凍り豆腐 かつお節 煮干し 味噌 牛乳 ミートボール	しゅうまいの皮 ごま油 米 押麦 パン	もやし 切干し大根 人参 ピーマン 南瓜 大根 若布 キウイ	肉団子 おかか煮	ヨー グル ト	牛乳 スティックパン	426 554
26	月	ししゃもフライ ささ身と野菜のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 ししゃも 味噌 鶏ささ身 豆腐 煮干し	薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米 押麦 ごまドレ	ピーマン きゅうり もやし ほうれん草 人参 グレープフルーツ	煮魚 ささみ煮	牛 乳	ミロ お菓子	451 612
27	火	ドライカレー 切り干し大根サラダ スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳 チーズ カレールウ コンソメ	ごま 米 押麦 食パン	玉葱 人参 ピーマン グリンピース コーン 大根 もやし きゅうり 椎茸 バナナ いちご・ブルーベリージャム	大豆煮 切り干し煮	ヨー グル ト	牛乳 ジャムサンド チーズ	471 571
28	水	豚肉の冷しゃぶ ジャーマンポテト 味噌汁 すいか わかめご飯	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	じゃが芋 油 米 押麦 ごまドレ	もやし きゅうり 人参 オクラ 玉葱 ピーマン すいか 若布	煮しめ ポテト煮	牛 乳	飲むヨーグルト お菓子	533 612
29	木	豚肉のパン粉焼き キャベツサラダ 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯	牛乳 豚肉 ハム 味噌 煮干し ジョア	パン粉 油 じゃが芋 米 押麦	ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 若布 オレンジ	豚煮 キャベツ煮	牛 乳	ジョア お菓子	459 564
30	金	避難 訓練 肉じゃが おにぎり(若布・ハンバーグ) 豚汁 バナナ	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 ハンバーグ	じゃが芋 しらたき きび砂糖 米 押麦 片栗粉 こんにゃく	人参 グリンピース 玉葱 椎茸 若布 トマト のり 大根 葱 白菜 ごぼう バナナ	肉じゃが 豚汁	牛 乳	野菜ジュース ビスケット	466 603
31	土	豆腐の焼ナゲット 野菜サラダ スープ グレープフルーツ ごま塩ご飯	牛乳 豆腐 おから まぐろ油漬缶 スキム ヨーグルト コンソメ	薄力粉 油 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	小松菜 人参 トマト キャベツ きゅうり 玉葱 葱 グレープフルーツ	豆腐煮 野菜煮	牛 乳	飲むヨーグルト お菓子	408 545

★今が旬の夏野菜たっぷりの
メニューを取り入れましょう。

夏野菜は水分が多く含まれているので、食べるだけで水分補給にもなります。また、体温を下げてくれる効果もあります。暑い夏を乗り越えるために、上手に活用しましょう。

☆夏野菜カレー：園でも人気です。さくら組の子ども達は、クッキングにも挑戦します。

☆野菜炒め：豚肉のビタミンB1と野菜のビタミンCと一緒に摂ると夏バテ予防になります。

☆野菜スティック：畑からとれたての野菜を食べると、食材の味をより感じることができます。

◎太字は、カミカミメニューです。

★8月10日(土)~17(土)は全園児お弁当の日になります。

よく加熱し冷ましてからお弁当に詰めて下さい。
生の物、チーズは避けて下さい。保冷剤・保冷バッグを活用下さい。

★8月30日(金)は災害時の給食として、備蓄食を使用した簡易給食です。

