

# 2017年8月 献立表



## みなみひの保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん ポークチャップ 野菜スティック コーンと青菜のスープ くだもの	チャーハン 牛乳	米 サラダ油、さとう マヨネーズ 米	豚もも小間肉、 さくらえび、しらす 牛乳	たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム きゅうり、にんじん、コーン こまつな、すいか、ねぎ	牛乳 おかし
2	水	ごはん かじきの和風あんかけ ほうれん草のおひたし 味噌汁 くだもの	枝豆、えびせんべい 牛乳	米、サラダ油 片栗粉、	かじき、かつお節 油揚げ、 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマ ほうれん草、もやし ねぎ、オレンジ えだまめ	牛乳 おかし
3	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ちくわときゅうりのサラダ 味噌汁 くだもの	フレンチかぼちゃ 牛乳	米、さとう、マヨネーズ サラダ油 かぼちゃ	鶏もも肉、ちくわ 豆腐、 白味噌 牛乳	だいこん、きゅうり、おくら メロン	牛乳 おかし
4	金	豚すき焼き丼 ごまじこサラダ 清汁 くだもの	シュガートースト 牛乳	米、さとう、 食パン、マーガリン	豚ロース、焼き豆腐 ちりめん、 牛乳	たまねぎ、しらたき キャベツ、こまつな、 きゅうり、わかめ、えのき オレンジ	牛乳 おかし
5	土	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃ含め煮 味噌汁 くだもの	ココア蒸しパン	米、ごま油 ホットケーキミックス さとう、	木綿豆腐、豚小間肉 麩、白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら わかめ、オレンジ	牛乳 おかし
6	日						
7	月	ごはん 鮭の変わり焼き ごま酢和え 味噌汁 くだもの	とうもろこし 牛乳	米、マヨネーズ パン粉、サラダ油 白ごま、	鮭、油揚げ 白味噌 牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、すいか とうもろこし	牛乳 おかし
8	火	けんちんうどん なすの肉味噌炒め くだもの	まぜごはん 牛乳	うどん 米、	鶏小間肉、油揚げ 豚ひき肉 ツナ肉 牛乳	さといも、ごぼう、にんじん、 ねぎ、なす、キャベツ びーまん、メロン、しめじ	牛乳 おかし
9	水	食パン 豆腐のグラタン フレンチサラダ 野菜スープ くだもの	やきそば 牛乳	食パン サラダ油、 焼きそば麺	焼き豆腐、豚ひき肉 豚小間肉、 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゃべ きゅうり、せろり、こまつな コーン、オレンジ もやし	牛乳 おかし
10	木	ハヤシライス シルバーサラダ くだもの	ひまわり羹 牛乳	米、ハヤシルウ はるさめ、マヨネーズ	豚小間肉、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり オレンジ	牛乳 おかし
11	金	山の日					
12	土	ごはん 凍豆腐と野菜の煮物 ひじきの胡麻和え 味噌汁 くだもの	ゼリー、おかし	米、じゃがいも さとう、	高野豆腐、鶏小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、だいこん、いんげ もやし、ひじき、たまねぎ オレンジ	牛乳 おかし
13	日						
14	月	ごはん マーボー茄子 春雨の中華炒め 豆腐スープ くだもの	米粉クッキー 牛乳	米、さとう、ごま油 はるさめ、 上新粉、小麦粉 サラダ油	豚ひき肉、木綿豆腐 牛乳	なす、にんじん、にら ねぎ、たまねぎ、しめじ わかめ、すいか	牛乳 おかし
15	火	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ 味噌汁 くだもの	野菜ピラフ 牛乳	米、さとう マカロニ、マヨネーズ	大豆水煮、豚小間肉 ちくわ、 ぎゅう	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、ねぎ、オレンジ ピーマン、ホールコーン	牛乳 おかし
16	水	ツナカレー 切干大根サラダ くだもの	マカロニきなこ 牛乳	米、じゃがいも サラダ油、カレールウ ごま油 マカロニ、さとう	ツナ缶、きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり、んご オレンジ	牛乳 おかし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん かじきのレモン醤油かけ 五目煮豆 味噌汁 くだもの	コーンパン 牛乳	米、小麦粉 砂糖、	かじき、白味噌 牛乳	にんじん、いんげん、 ごんにやく、キャベツ ホールコーン、梨 わかめ	牛乳 おかし
18	金	タコライス スパゲティサラダ コンソメスープ くだもの	フルーツゼリー 牛乳	米、さとう 片栗粉、スパゲティ マヨネーズ、	豚ひき肉、ツナ缶 牛乳	たまねぎ、レタス、トマト にんじん、きゅうり キャベツ、メロン みかん缶、洋ナシ缶 パイン缶	牛乳 おかし
19	土	ごはん 肉じゃが 茹で野菜のマヨネーズ添え 味噌汁 くだもの	ツナおにぎり 牛乳	米、じゃがいも	豚小間肉、白味噌 ツナ缶 ぎゅう	たまねぎ、にんじん しらたき、きゅうり、えのき 切干大根、オレンジ	牛乳 おかし
20	日						
21	月	ごはん 豆腐の肉あんかけ ひじきのナムル 味噌汁 くだもの	ポーロデフバー 牛乳	米、さとう サラダ油、 ホットケーキミックス コーンミール	豚小間肉、白味噌 調整豆乳、牛乳 木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、きゅうり ねぎ、オレンジ、ほうれん草	牛乳 おかし
22	火	冷やしうどん ささみときゅうりの和え物 くだもの	揚げパン 牛乳	うどん、サラダ油 ごま、 こっぺばん さとう	豚小間肉、ちくわ ささみ 牛乳	にんじん、ねぎ、きゅうり キャベツ、梨	牛乳 おかし
23	水	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーサラダ 豆乳スープ くだもの	昆布とツナのおにぎり 牛乳	サラダ油 ごま油、じゃがいも 米、コーンフレーク	鶏もも肉 調整豆乳 ツナ缶、昆布佃煮 牛乳	ブロッコリー、もやし、にんじ たまねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
24	木	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃサラダ 味噌汁 くだもの	焼きうどん 牛乳	米、パン粉、小麦粉 さらだ、かぼちゃ マヨネーズ、 うどん	カレイ、白味噌 豚小間肉、 牛乳	たまねぎ、ねぎ、わかめ 梨、にんじん、ピーマン	牛乳 おかし
25	金	冷やし中華 厚揚げの甘酢あんかけ くだもの	バナナ豆乳マフィン 牛乳	中華種、さとう マヨネーズ、 白ごま、小麦粉 黒砂糖	ささみ、厚揚げ 豆乳、牛乳	トマト、きゅうり、にんじん たまねぎ、ピーマン ぶどう、バナナ	牛乳 おかし
26	土	ごはん 焼肉 さつまいものレモン煮 味噌汁 くだもの	ホットケーキ	米、サラダ油 さとう、さつまい ホットケーキミックス	豚もも肉 調整豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、 わかめ、オレンジ ピーマン、赤ピーマン	牛乳 おかし
27	日						
28	月	なすのミートスパゲティ ツナサラダ じゃが芋のスープ くだもの	じゃごごはん 牛乳	スパゲティ、サラダ油 米、ごま油 じゃがいも ごま	豚ひき肉、ツナ缶 ちりめん、 牛乳	たまねぎ、なす、きゅうり キャベツ、スイートコーン オレンジ、あおのり	牛乳 おかし
29	火	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじきの炒り煮 清汁 くだもの	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、さとう、みりん ホットケーキミックス	鮭、白味噌、 大豆水煮、油揚げ 調整豆乳 牛乳	ねぎ、ひじき、にんじん えのき、わかめ、	牛乳 おかし
30	水	食パン じゃが芋と鶏小間肉のグラタン コーンとわかめのサラダ コンソメスープ くだもの	冷やしたぬき 牛乳	食パン じゃが芋、マヨネーズ パン粉、米 うどん、天かす	鶏小間肉、ウインナー パルメザンチーズ 牛乳	たまねぎ、きゃべつ、きゅうり わかめ、ホールコーン はくさい、にんじん、梨 グリーンピース	牛乳 おかし
31	木	夏野菜カレー もやしサラダ くだもの	水羊羹 牛乳	米、かぼちゃ、 カレールウ、ごま サラダ油	豚ひき肉、 あずき 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、梨	牛乳 おかし

- ・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがです。
- ・麦茶が出ます。
- ・今月の新しい食材：バナナが出ます。
- ・25日は、誕生日会です。
- ・今月のくだものは、すいか、メロン、梨、オレンジ、ぶどうがです。
- ・献立は都合により変更することがあります。

