

# 2018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	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(冬瓜・油揚げ) メロン	枝豆 せんべい 牛乳	米、片栗粉、油 みりん、ごま油	かじきまぐろ、 花鰹、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、もやし 冬瓜、メロン 枝豆	おかし 牛乳
2	木	食パン 豆腐のミートグラタン フレンチサラダ コーンと小松菜のスープ オレンジ	やきそば 牛乳	食パン、油、小麦粉 焼そば麺	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ、 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり セロリ、にんじん 小松菜、コーン、オレンジ もやし、青のり	おかし 牛乳
3	金	ハンバーグハヤシライス シルバーサラダ すいか	レモンクッキー 牛乳	米、ハヤシールウ 油、薄力粉 春雨、 エッグケアマヨネーズ 上白糖、	鶏もも肉、 豆乳、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、コーン すいか	おかし 牛乳
4	土	ごはん 八宝菜 じゃが芋の磯和え 味噌汁(わかめ・麩) オレンジ	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、ごま油 じゃがいも、 ホットケーキミックス 上白糖 マーメイドジャム	豚小間肉、麩 白味噌、 豆乳、 牛乳	にんじん、もやし、 キャベツ、青のり わかめ、オレンジ	おかし 牛乳
5	日						
6	月	けんちんうどん なすの肉味噌炒め すいか	ツナと昆布のおにぎり 牛乳	うどん、里芋 米、	鶏小間肉、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 ツナ缶 牛乳	ごぼう、にんじん、白ねぎ なす、キャベツ、ピーマン すいか、昆布佃煮	おかし 牛乳
7	火	ごはん 鮭の変わり焼き ごま酢和え 味噌汁(大根・油揚げ) メロン	コーンパン 牛乳	米、エッグケアマヨネーズ パン粉、油 ごま、上白糖 小麦粉	鮭、油揚げ 白味噌 牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり 大根、メロン とうもろこし	おかし 牛乳
8	水	ブルコギ丼 ブルコリーサラダ 豆腐スープ(豆腐・ねぎ) オレンジ	水羊羹 せんべい 牛乳	米、油、上白糖、ごま油 ごま、 こしあん	豚小間肉、 木綿豆腐、 牛乳	玉ねぎ、しめじ、にら ブルコリー、もやし、にんじん 白ねぎ、オレンジ	おかし 牛乳
9	木	ごはん 松風焼き かぼちゃの含め煮 清汁(えのき・わかめ) すいか	クッパ 牛乳	米、パン粉 油、かぼちゃ	木綿豆腐、白味噌 鶏ひき肉、豚バラ肉 牛乳	白ねぎ、にんじん、 えのき、わかめ、すいか にら	おかし 牛乳
10	金	ごはん 鶏肉のコーンフレイク焼き ごまじゃこサラダ 豆乳スープ ぶどう	シュガートースト 牛乳	食パン バター エッグケアマヨネーズ コーンフレイク、油 じゃが芋、ごま、上白糖 米	鶏もも肉、ちりめん 豆乳 牛乳	キャベツ、小松菜 きゅうり、玉ねぎ ぶどう、にんじん	おかし 牛乳
11	土						
12	日						
13	月	ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	野菜ピラフ 牛乳	米、油、上白糖 ごま油、	大豆水煮、豚小間肉 ちくわ、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 切干大根、きゅうり 白ねぎ、りんご ピーマン、コーン	おかし 牛乳
14	火	ごはん マーボー茄子 春雨の中華炒め 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	まかろにきなこ 牛乳	米、ごま油、上白糖 春雨、 米粉、油	豚ひき肉、 豆乳 牛乳	なす、にんじん、にら、ねぎ 玉ねぎ、しめじ、わかめ えのき、オレンジ、	おかし 牛乳
15	水	ツナカレー マカロニサラダ 梨	人参カップケーキ 牛乳	米、カレールウ じゃが芋、マカロニ エッグケアマヨネーズ 上白糖	ツナ缶、 きな粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、梨	おかし 牛乳
16	木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(オクラ・豆腐) オレンジ	フルーツゼリー 牛乳	米、エッグケアマヨネーズ ごま、	鶏もも肉 うずらの卵 ちくわ、絹ごし豆腐 白味噌 牛乳	大根、しょうが、きゅうり オクラ、オレンジ みかん缶、洋ナシ缶 パイナップル	おかし 牛乳

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	金	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじきの炒り煮 清汁(麩・わかめ) りんご	納豆そうめん 牛乳	米、上白糖、みりん 油、 そうめん、	鮭、白味噌 大豆水煮、油揚げ 麩、 挽き割り納豆 牛乳	ひじき、にんじん わかめ、りんご 白ねぎ	おかし 牛乳
18	土	ごはん 豆腐の肉あんかけ さつま芋のレモン煮 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 梨	ホットケーキ 牛乳	米、油、上白糖 さつまいも、 ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌、 豆乳、 牛乳	にんじん、玉ねぎ わかめ、梨	おかし 牛乳
19	日						
20	月	ごはん 焼肉 ひじきのナムル 味噌汁(豆腐・ねぎ) 梨	ポーロデパー 牛乳	米、油、ごま油 みりん、上白糖 小麦粉、コーンミール	豚小間肉、 白味噌 豆乳、 牛乳	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、ひじき、もやし にんじん、きゅうり、梨	おかし 牛乳
21	火	ごはん ミートボール 青菜とコーンのソテー 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) ぶどう	揚げパン 牛乳	米、パン粉、 片栗粉 油、じゃがいも コッペパン	豚ひき肉、ウィンナー 白味噌、 牛乳	小松菜、にんじん、コーン 玉ねぎ、ぶどう	おかし 牛乳
22	水	食パン かぼちゃのグラタン ひじきとツナのサラダ コンソメスープ オレンジ	青菜とじゃこの 混ぜごはん 牛乳	食パン、かぼちゃ 油、エッグケアマヨネーズ 米、ごま油、ごま	豚ひき肉、 ピザ用チーズ、 ツナ缶、 ちりめん 牛乳	たまねぎ、ひじき、きゅうり にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、オレンジ 小松菜	おかし 牛乳
23	木	ごはん かじきのレモン醤油かけ 五目煮豆 味噌汁(キャベツ・コーン) 梨	焼きうどん 牛乳	米、みりん、油 上白糖、 うどん、	かじきまぐろ、 大豆水煮、ちくわ 豚小間肉	レモン、大豆水煮、こんにゃく いんげん、キャベツ、コーン 梨、玉ねぎ、にんじん、	おかし 牛乳
24	金	冷やし中華 ごまだれ 豆腐の野菜あんかけ ぶどう	かぼちゃのパンケーキ 牛乳	焼きそば麺、練りごま 上白糖 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス かぼちゃ	ささみ、木綿豆腐 豆乳、 牛乳	トマト、きゅうり、 にんじん、玉ねぎ、ぶどう いちご	おかし 牛乳
25	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・えのき) オレンジ	ツナおにぎり 牛乳	米、じゃがいも、 油、エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、白味噌 ツナ缶、 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、えのき、切干大根 梨、	おかし 牛乳
26	日						
27	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	じゃこごはん 牛乳	スパゲティ、油 小麦粉、じゃがいも 米、ごま油、ごま	豚ひき肉、ツナ缶 ちりめん 牛乳	玉ねぎ、なす、きゅうり キャベツ、コーン 梨、青のり	おかし 牛乳
28	火	ごはん 白身魚のフライ かぼちゃサラダ 味噌汁(もやし・厚揚げ) ぶどう	ココア蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 上白糖	白身魚、 豆乳 牛乳	玉ねぎ、もやし、厚揚げ	おかし 牛乳
29	水	ごはん 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら 味噌汁(豆腐・ほうれん草) オレンジ	ジャージャーうどん 牛乳	米、ごま油、 油、みりん、上白糖 うどん、	鶏もも肉、 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	にんじん、こんにゃく、ごぼう ピーマン、ほうれん草 オレンジ、 きゅうり、白ねぎ	おかし 牛乳
30	木	食パン ポークシチュー スパゲティサラダ 梨	まぜごはん 牛乳	食パン じゃがいも、油 小麦粉、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 米	豚小間肉、豆乳 ツナ缶、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、きゅうり 梨、しめじ	おかし 牛乳
31	金	ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、油、片栗粉 春雨、ごま油 じゃがいも、	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン コーン、きゅうり、わかめ オレンジ	おかし 牛乳

・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。  
 ・くだものは、オレンジ、りんご、メロン、すいか、ぶどう、梨が出ます。  
 ・24日は、誕生日会です。  
 ・献立は都合により変更することがあります。