



# 8月の予定献立

令和2年8月 米崎保育園



	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
1 (土)	鶏みそ焼き 三色ソテー 幼児牛乳 グレープフルーツ		鶏肉 卵 牛乳	油	にら もやし グレープフルーツ
3 (月)	八宝菜 カレー風味サラダ 凍り豆腐のみそ汁 パイナップル	ホットケーキ 牛乳	豚肉 いか うずら卵 凍り豆腐 卵 牛乳	片栗粉 油 小麦粉 砂糖 バター	人参 白菜 玉葱 筍 きゅうり もやし パイナップル
4 (火)	ハンバーグ 切干サラダ ミネストローネ キウイ	ブドウゼリー せんべい	豚挽肉 卵 ハム ベーコン 大豆	パン粉 マヨネーズ じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 切干大根 きゅうり パセリ キウイ
5(水) ほかほかご飯	いり豆腐 ごま酢キャベツ しめたま汁 オレンジ	とうもろこし 麦茶	豆腐 鶏挽肉 卵	ごま 砂糖	人参 玉葱 干椎茸 キャベツ きゅうり しめじ 小松菜 オレンジ
6 (木)	茹卵のミートソースかけ ベーコンポテト 若布コーンスープ メロン	かぼちゃパイ 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン 牛乳 若布	じゃが芋 砂糖 バター パイシート	玉葱 人参 セロリ パセリ コーン ねぎ メロン 南瓜
7 (金)	魚の竜田揚げ ひじき炒り煮 白菜と人参のみそ汁 ミントマト	フルーツヨーグルト ビスケット	魚 ひじき 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 しらたき	人参 ごぼう いんげん 白菜 ミントマト パナナ
8 (土)	手作り弁当				
10 (月)	山の日				
11 (火)	とり肉醬油肉 大根サラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	さつまいも入りおもち 牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳	ごま油 白玉粉 さつまいも 砂糖 ごま	ねぎ 大根 きゅうり もやし 人参 小松菜 グレープフルーツ
12(水) ほかほかご飯	南瓜グラタン 胡瓜と春雨の和え物 わかめスープ ぶどう	ツナサンド 牛乳	ウインナー チーズ ハム 豆腐 ツナ缶 牛乳	小麦粉 バター 春雨 ごま油 食パン マヨネーズ	南瓜 玉葱 しめじ きゅうり ねぎ 人参 ぶどう
13 (木)	豆腐のドライカレー風 コーンサラダ かきたま汁 すいか	フルーツゼリー せんべい	豆腐 豚挽肉 卵 なると	マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 グリンピース きゅうり ほうれん草 キャベツ
14 (金)	手作り弁当				
15 (土)	手作り弁当				
17 (月)	パインとハムのステーキ いんげんのサラダ ささみスープ オレンジ	きな粉入り蒸しパン 牛乳	ハム ささみ 卵 きな粉 牛乳	マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	パイン缶 いんげん 人参 きゅうり キャベツ ねぎ
18 (火)	あぶたま 冷しゃぶ しめじの味噌汁 グレープフルーツ	二色団子 牛乳	卵 油揚げ 豚肉 若布 豆腐 牛乳	砂糖 白玉粉 ざらめ	ミニトマト もやし きゅうり しめじ 人参 グレープフルーツ
19(水) ほかほかご飯	ポテトの肉巻き 三色サラダ コーンポタージュ キウイ	ピザトースト 牛乳	豚肉 ハム ベーコン チーズ 牛乳	じゃが芋 春雨 バター マヨネーズ 食パン	もやし きゅうり 玉葱 パセリ ピーマン キウイ
20(木) 誕生会	冷やし中華 かぼちゃ含め煮 枝豆 すいか	アイスクリーム	卵 ハム	中華麺 ごま ごま油	きゅうり ミントマト もやし 人参 南瓜 枝豆 すいか
21 (金)	豆腐団子のケチャップ煮 めかぶの和え物 茄子のみそ汁 パイナップル	人参ゼリー せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 油揚げ	小麦粉 片栗粉 油 ごま 砂糖	ねぎ めかぶ キャベツ 人参 大根 玉葱 なす パイン
22 (土)	焼きビーフン さつまいもサラダ 幼児牛乳 ミントマト		豚肉 牛乳	ビーフン さつまいも マヨネーズ	人参 玉葱 もやし ピーマン きゅうり 干ぶどう ミントマト
24 (月)	かに玉 もやしとピーマンの中華和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	ホットドック 牛乳	卵 カニ缶 鶏肉 油揚げ ウインナー 牛乳	片栗粉 油 バターロール	人参 筍 干椎茸 ねぎ もやし ピーマン キャベツ
25(火) ほかほかご飯	カレークッキング	スポロン せんべい			
26 (水)	ささみオープン焼き 若布の酢の物 大根汁 バナナ	五平餅風 牛乳	ささみ 卵 若布 油揚げ 牛乳	砂糖 白玉粉 小麦粉 ごま くるみ	きゅうり ミントマト 大根 人参 小松菜 バナナ
27 (木)	鮭のムニエル 親子サラダ そうめん汁 キウイ	南瓜ドーナツ 牛乳	鮭 卵 ささみ かまぼこ 牛乳	小麦粉 バター マヨネーズ 小麦粉 油	キャベツ きゅうり 人参 干椎茸 ねぎ キウイ 南瓜
28 (金)	ピーマンの肉詰め煮 ポテトサラダ すまし汁 ぶどう	レアチーズ せんべい	豚挽肉 卵 はんぺん クリームチーズ	パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	ピーマン 玉葱 コーン 人参 きゅうり みつば ぶどう
29 (土)	厚揚げの甘辛煮 いんげんのごま和え 幼児牛乳 オレンジ		生揚げ 鶏挽肉 牛乳	片栗粉 ごま 砂糖	いんげん 人参 オレンジ
31 (月)	南瓜オムレツ シーザーサラダ きのこのスープ 梨	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	卵 豚挽肉 ベーコン チーズ 豆腐 ヨーグルト	バター マヨネーズ 小麦粉 砂糖	南瓜 玉葱 大根 キャベツ 人参 チンゲン菜 梨

～ほかほかご飯が始まります～

8月からほかほかご飯が始まりますので、当日は空のお弁当箱とお箸セットを持たせてください。宜しくお願い致します。



～今月の一ヶ月平均栄養所要量～

エネルギー 399kcal  
たんぱく質 16.9g  
脂 肪 17.5g

