

8月の献立表

令和元年8月 下矢作保育園

| | 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 | 未満児 |
|---------------|---|------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------|
| 1 (木) | 魚の照り焼き 春雨の酢の物 五目みそ汁 グレープフルーツ | 小倉水ようかん 牛乳 | 魚 卵 ハム 生揚げ 牛乳 | 春雨 ごま油 砂糖 ザラメ 米 | きゅうり もやし 人参 大根 ごぼう 干椎茸 ねぎ | ごはん |
| 2 (金) | ハンバーグ スパゲッティソテー 粉ふき芋 きのこスープ パインナップル | せんべい リンゴジュース | 豚挽肉 卵 ベーコン 豆腐 | パン粉 油 スパゲッティ じゃが芋 米 | 玉葱 人参 ピーマン パセリ しめじ えのき茸 小松菜 | ごはん |
| 3 (土) | はんぺんのチーズ焼き コーンサラダ 青菜の味噌汁 オレンジ | | はんぺん チーズ 卵 | 油 マヨネーズ | コーン 人参 きゅうり 小松菜 玉葱 オレンジ | ごはん |
| 5 (月) | 松風焼き わかめマヨネーズサラダ 卵スープ ミントマト | 五平餅風 牛乳 | 鶏ひき肉 卵 ささみ 牛乳 | パン粉 油 マヨネーズ 白玉粉 小麦粉 砂糖 | ねぎ 玉葱 若布 人参 きゅうり えのき茸 くるみ | ごはん |
| 6 (火) | 肉豆腐 チーズサラダ 茄子の味噌汁 バナナ | お好み焼き 牛乳 | 豆腐 豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳 | じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 米 白玉粉 油 | 人参 ねぎ きゅうり なす 玉葱 バナナ | ごはん |
| 7 (水) | 天ぷら 大根なます 玉葱とわかめの味噌汁 メロン | ずんだプリン せんべい | えび 卵 牛乳 | さつま芋 小麦粉 砂糖 米 油 | ピーマン 大根 人参 みかん缶 枝豆 若布 玉葱 メロン | ごはん |
| 8 (木) | 中華ロースト 親子サラダ ワンタンスープ すいか | ヨーグルトパンケーキ 牛乳 | 鶏肉 卵 ささみ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | マヨネーズ ワンタン 小麦粉 バター 砂糖 | ねぎ キャベツ きゅうり 人参 筍 もやし すいか ひじき | ひじきごはん |
| 9 (金) | 南瓜のグラタン 大徳寺和え 白菜と人参のみそ汁 キウイフルーツ | とうもろこし 麦茶 | ウィンナー チーズ 豆腐 牛乳 | 小麦粉 バター 米 | 南瓜 玉葱 しめじ 小松菜 椎茸 白菜 人参 キウイ | ごはん |
| 10 (土) | 手作り弁当 | | | | | |
| 12 (月) | 振替休日 | | | | | |
| 13 (火) | 高野豆腐の卵とじ いんげんのごま和え じゃが芋と青菜のみそ汁 ミントマト | ジョア せんべい | 高野豆腐 卵 | じゃが芋 砂糖 米 | 人参 玉葱 さやえんどう いんげん 小松菜 ミントマト | ごはん |
| 14 (水) | お盆休み | | | | | |
| 15 (木) | お盆休み | | | | | |
| 16 (金) | お盆休み | | | | | |
| 17 (土) | 挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 豆腐のみそ汁 ミントマト | | 豚挽肉 卵 豆腐 かつお節 | 砂糖 油 | 人参 玉葱 ほうれん草 ねぎ ミントマト | ごはん |
| 19 (月) | マーボー豆腐 拌三糸 若布コーンスープ オレンジ | ホットドック 牛乳 | 豆腐 豚挽肉 卵 ハム ウィンナー 牛乳 | 片栗粉 春雨 ごま油 バターロール マーガリン | ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり コーン 若布 オレンジ | ごはん |
| 20 (火) | かに玉 大豆サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 キウイ | 芋かりんとう 牛乳 | 卵 カニ缶 大豆 油揚げ 牛乳 | 片栗粉 ごま油 さつま芋 油 砂糖 みずあめ 米 | 人参 筍 干椎茸 ねぎ きゅうり 若布 小松菜 キウイ | ごはん |
| 21 (水) | 鶏からあげ コーンとポテトのサラダ ラーメン入りかきたま汁 グレープフルーツ | フルーツボンチ せんべい | 鶏肉 ハム 卵 | 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 中華麺 米 | コーン 人参 きゅうり 玉葱 パセリ グレープフルーツ バナナ | ピースごはん |
| 22 (木) | ひじき卵 かぼちゃサラダ 大根汁 パインナップル | 豆腐のごまだれ団子 牛乳 | 卵 豚挽肉 油揚げ チーズ 豆腐 牛乳 | 油 マヨネーズ 白玉粉 砂糖 | ひじき 人参 いんげん 南瓜 きゅうり 大根 小松菜 パイン | ごはん |
| 23 (金) | 焼きししゃも 昆布の煮付け 豚汁 ぶどう | なべやき 牛乳 | ししゃも さつま揚げ 豚肉 豆腐 牛乳 | こんにやく じゃが芋 小麦粉 黒砂糖 米 | 昆布 人参 干椎茸 いんげん ごぼう 大根 ぶどう | ごはん |
| 24 (土) | 厚揚げの甘辛煮 青菜のごま和え キャベツの味噌汁 オレンジ | 牛乳 | 生揚げ 鶏ひき肉 | 片栗粉 白滝 | ほうれん草 キャベツ 人参 若布 オレンジ | ごはん |
| 26 (月) | つくね焼き ツナサラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ | ブルーベリーケーキ 牛乳 | 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 豆腐 牛乳 | パン粉 マヨネーズ 砂糖 上新粉 バター 米 | 玉葱 きゅうり キャベツ えのき茸 ほうれん草 グレープフルーツ | ごはん |
| 27(火) お誕生会 | 冷やし中華 南瓜の含め煮 枝豆 すいか | アイスクリーム | 卵 ハム | 中華麺 ごま油 砂糖 | きゅうり トマト もやし 人参 枝豆 南瓜 すいか | 中華麺 |
| 28 (水) | 夏野菜カレー オーロラサラダ ささみスープ メロン | きな粉揚げパン 牛乳 | 豚肉 ハム 牛乳 ささみ | 油 マカロニ マヨネーズ バターロール 米 | なす ピーマン 玉葱 南瓜 人参 コーン きゅうり レタス | ごはん |
| 29 (木) | 豆腐団子のケチャップ煮 切干サラダ ベーコンスープ オレンジ | カボチャのスコーン 牛乳 | 豆腐 鶏ひき肉 卵 ベーコン ハム 牛乳 | 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ じゃが芋 バター | ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 白菜 パセリ オレンジ 南瓜 | ごはん |
| 30 (金) | 魚の菜種焼き ブロッコリーと若布のお浸し しめじの味噌汁 ぶどう | レアチーズ せんべい | 魚 卵 カニカマ かつお節 豆腐 チーズ | マヨネーズ グラニュー糖 米 | 枝豆 ブロッコリー 人参 若布 しめじ ぶどう パイン缶 | ごはん |
| 31 (土) | とりごま煮 三色ソテー 南瓜のみそ汁 ミントマト | | 鶏肉 卵 油揚げ | 片栗粉 油 | ねぎ にら もやし 南瓜 ミントマト | ごはん |

～ 旬の食材 枝豆

大豆の未成熟な豆のことで、完熟したものが大豆になります。大豆同様たんぱく質が豊富ですが、分類上は枝豆が野菜類、大豆が豆類となり、枝豆には大豆に少ないペーカロチンやビタミンCも含まれています。塩ゆでにして食べるのが一般的ですが、東北地方ではすりつぶしてペースト状にした「ずんだ」料理に用います。



～今月の一平均栄養所要量～

| | 未満児 | 以上児 |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 530kcal | 403kcal |
| タンパク質 | 19.4g | 17.7g |
| 脂肪 | 17.7g | 17.4g |

