



8月の献立表

平成29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 (火)	卵グラタン ひじきサラダ コーンとキャベツのスープ バイン	杏仁豆腐 せんべい	卵 チーズ 牛乳	バター 油 小麦粉 ごはん	玉葱 人参 しめじ ひじき きゅうり レタス キャベツ	ごはん
2 (水)	肉じゃが 若布の酢味噌和え なめこ汁 ぶどう	フレンチトースト 牛乳	豚肉 豆腐 卵 牛乳	じゃが芋 油 砂糖 食パン ごはん	玉葱 人参 いんげん ねぎ なめこ キャベツ きゅうり	ごはん
3 (木)	ミートローフ じゃが芋サラダ きのこのスープ すいか	二色団子 牛乳	豚挽肉 鶏挽肉 卵 チーズ ハム 豆腐 牛乳	パン粉 じゃが芋 油 白玉粉 砂糖 ごはん	セロリー 玉葱 ピーマン 人参 パセリ 青梗菜	ごはん
4 (金)	赤魚の塩焼き 親子サラダ じゃが芋と青菜のみそ汁 ミニトマト	ヨーグルト クッキー	赤魚 卵 ささみ ヨーグルト	マヨネーズ じゃが芋 ごはん	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ミニトマト	ごはん
5 (土)	焼きビーフン きゅうりの和え物 わかめスープ オレンジ		豚肉 豆腐	ビーフン 砂糖 油	人参 玉葱 もやし ピーマン きゅうり 若布 ねぎ オレンジ	ごはん
7 (月)	サバの味噌煮 大根きんぴら かきたま汁 バナナ	ゼリー クラッカー	さば 卵 なんと	砂糖 ごはん	大根 人参 いんげん キャベツ ほうれん草 ねぎ	ごはん
8 (火)	ミートボール いんげんのサラダ 春雨スープ ミニトマト	ヨーグルト せんべい	ミートボール ベーコン ヨーグルト	マヨネーズ 春雨 ごはん	いんげん きゅうり 人参 玉葱 青梗菜 ミニトマト	ごはん
9 (水)	かに玉 油揚げと青菜の煮浸し 玉葱のみそ汁 キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳	卵 カニ缶 油揚げ 牛乳	食パン ごはん いちごジャム	人参 ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 玉葱	ごはん
10 (木)	夏野菜カレー オーロラサラダ 若布コーンスープ メロン	小倉水ようかん 麦茶	豚肉 ハム	マカロニ マヨネーズ 油 ごはん	ピーマン 玉葱 南瓜 きゅうり レタス 人参	ごはん
11 (金)	山の日					
12 (土)	手作り弁当					
14 (月)	手作り弁当					
15 (火)	手作り弁当					
16 (水)	手作り弁当					
17 (木)	ツナとチーズの卵焼き ごまもやし 大根汁 ぶどう	大学芋 牛乳	ツナ缶 チーズ 卵 油揚げ 牛乳	油 砂糖 さつまいも ごはん	玉葱 人参 グリンピース もやし きゅうり 大根	ごはん
18 (金)	魚の竜田揚げ めかぶの和え物 南瓜といんげんのみそ汁 すいか	白玉団子 牛乳	魚 牛乳	片栗粉 油 白玉麩 白玉粉 ごはん	めかぶ キャベツ 大根 人参 南瓜 いんげん	ごはん
19 (土)	五目納豆 青菜和え 豆麩のみそ汁 グレープフルーツ		納豆 ささみ	豆麩 じゃが芋	人参 キャベツ ほうれん草 えのき茸	ごはん
21 (月)	親子煮 なす炒め ベーコンスープ メロン	オートミールクッキー 牛乳	卵 鶏挽肉 ベーコン 牛乳	油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごはん	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 なす ピーマン	ごはん
22(火) お誕生会	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 砂糖	きゅうり トマト もやし 人参 南瓜 枝豆	中華麺
23 (水)	豆腐ハンバーグ 若布の酢の物 もやしの味噌汁 ぶどう	ツナサンド 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ツナ缶 牛乳	パン粉 砂糖 食パン マヨネーズ ごはん	玉葱 若布 もやし 小松菜 人参 ぶどう	ごはん
24 (木)	ハムカツ 三色ソテー 豆腐と青菜の味噌汁 キウイ	くるみゆべし 牛乳	ハム 卵 チーズ 豆腐 牛乳	小麦粉 パン粉 マヨネーズ スパゲッティ 白玉粉 黒砂糖	もやし きゅうり パセリ ほうれん草 えのき茸	ごはん
25 (金)	さんまの蒲焼 チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 バイン	オレンジゼリー せんべい	さんま チーズ 豆腐 牛乳	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり 白菜 バイン みかん缶	ごはん
26 (土)	鶏みそ焼き ビーナッツ和え すまし汁 オレンジ		鶏肉 はんぺん	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 みつば	ごはん
28 (月)	ハワイアンソテー わかめサラダ コーンポタージュ グレープフルーツ	五平もち 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	小麦粉 油 バター 白玉粉 砂糖 ごはん	若布 バイン缶 きゅうり キャベツ 玉葱 パセリ	ごはん
29 (火)	魚のハンバーグ ダイコンサラダ 中華スープ パインナップル	ヨーグルトゼリー せんべい	魚すり身 卵 カニカマ 鶏挽肉 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 練乳 ごはん	ねぎ 大根 きゅうり 白菜 小松菜 椎茸	ごはん
30 (水)	ひじき卵 もやしの炒め物 若布のみそ汁 オレンジ	ごま団子 牛乳	卵 豚挽肉 チーズ ベーコン 豆腐 牛乳	油 砂糖 白玉粉 ごはん	干ひじき 人参 いんげん 玉葱 もやし ピーマン	ごはん
31 (木)	豆腐のドライカレー ごま酢和え そうめん汁 すいか	小倉蒸しパン 牛乳	豆腐 豚挽肉 うずら卵 牛乳	砂糖 花ふ そうめん 小麦粉 ごはん	玉葱 人参 ねぎ ブロッコリー グリンピース	ごはん

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

今月の平均栄養価

	＜未満児＞	＜以上児＞
エネルギー	451kcl	350kcl
たんぱく質	16.3g	14.9g
脂質	14.3g	14.7g