

8月献立表

・盛夏の食材を知り、味わう。
・食欲の出る味付けで夏バテの時期を乗り切る。

献立作成: 大鷹

日時	曜日	お昼ごはん献立名	乳児飲料	午後おやつ	飲み物	延長捕食	夕食にオススメ食材とメニュー	乳児エネルギー 幼児エネルギー
15	火	胚芽ごはん・わかめとえのきのスープ トビウオのさつま揚げ・なすの醤油炒め すいか	牛乳	塩むすび もろきゅう	ほうじ茶	茶飯おにぎり ほうじ茶	豚肉料理:豚肉の味噌炒め 肉じゃが 副菜:夏野菜のピクルス	454 508
29	水	胚芽ごはん・モロヘイヤと卵のスープ 塩麻婆豆腐・もやしのナムル 冷凍りんご	牛乳	シュガーラスク	牛乳	枝豆しらす おにぎり ほうじ茶	魚料理:鮭の味噌風味焼き 鮭の和風あんかけ 副菜:枝豆の卵の花煮	531 598
30	水	《うきわランチ》 うきわご飯・わかめと麩のスープ 魚の変わり揚げ・夏のココロサラダ	牛乳	サマーフルーツ パフェ	ほうじ茶	茶飯おにぎり ほうじ茶	豚肉料理:納豆ハンバーグ 里芋と豚肉のかき揚げ 副菜:キャベツのゆかり和え	531 582
16	水	胚芽ごはん・モロヘイヤと春雨のスープ 麻婆豆腐・もやしのナムル 冷凍りんご	牛乳	キャラメルラスク	牛乳	枝豆しらす おにぎり ほうじ茶	魚料理:白身魚のケチャップ和え 白身魚のみぞれ煮 副菜:大根のそぼろ煮	531 598
31	木	アマランスごはん・ビルマ汁 コーンと塩麩のとり天 キャベツとツナのサラダ	牛乳	黒糖蒸しパン 冷凍みかん	牛乳	挽き肉甘辛 おにぎり ほうじ茶	豆腐料理:煮奴の野菜あんかけ 高野豆腐のハムチーズフライ 副菜:茄子のあっさり煮浸し	520 625
17	木	アマランスごはん・ビルマ汁 青海苔のとり天 キャベツとツナのサラダ	牛乳	コーン蒸しパン 冷凍みかん	牛乳	挽き肉甘辛 おにぎり ほうじ茶	卵料理:ズッキーニチャンプルー とんべい焼き 副菜:南瓜の土佐煮	525 631
18	金	アマランスごはん・ココロ野菜スープ さけのパン粉焼き(幼児:レタス) 茄子ベーコン炒め	牛乳	茹でとうもろこし ベジタブルせんべい	ほうじ茶	かつお節 おにぎり ほうじ茶	鶏肉料理:鶏のマスタード焼き 鶏のじゃが芋煮 副菜:冬瓜のステーキ	522 571
19	土	インディアンスパゲティ(カレー味) じゃが芋のサラダ・ヨーグルト	牛乳	ゆかり胡麻おにぎり	ほうじ茶	お菓子 ほうじ茶	丼料理:トロトロ卵のせチャーハン ニラたま丼 副菜:モロヘイヤの納豆和え	543 579
21	月	アマランスごはん・麩と玉葱の味噌汁 豆腐の親子煮・ひじきの煮付け 冷凍みかん	牛乳	茹で枝豆 乳児:星っこ 幼児:お星さませんべい	牛乳	海苔醤油 おにぎり ほうじ茶	麺料理:ツナのクリームペンネ カルボナーラ 副菜:冬瓜と厚揚げのそぼろ煮	498 550
22	火	豚丼・ニラともやしのスープ きゅうりとキャベツの塩昆布和え	牛乳	ツナマヨトースト	牛乳	しらすしょう油 おにぎり ほうじ茶	魚料理:鰯の酢醤油和え タコの唐揚げ 副菜:ねばねば和え	509 556
9	水	冷やし中華 豆腐とオクラのスープ・茹で枝豆・ヨーグルト	牛乳	和風ご飯ピザ	ほうじ茶	ごま塩おにぎり ほうじ茶	豚肉料理:夏野菜の唐揚げ肉味噌 副菜:トマトと玉葱のごま酢和え	521 552
23	水	冷やしためきうどん・豆腐とオクラのスープ ひじきの煮付け・ヨーグルト	牛乳	和風ご飯ピザ	ほうじ茶	ごま塩おにぎり ほうじ茶	卵料理:オムライス 副菜:野菜たっぷりスープ	481 503
24	木	納豆ごはん・青梗菜と干し椎茸のすまし汁 10:アジの香味焼き・24:さばの塩焼き モロヘイヤの胡麻酢和え	牛乳	せんべい 冷凍りんご	牛乳	ウインナーケチャップ おにぎり ほうじ茶	鶏肉料理:蒸し鶏のおろし和え 鶏肉と高野豆腐の煮物 副菜:胡瓜と春雨の中華サラダ	452 515
25	金	アマランスごはん・キャベツと小松菜の味噌汁 鶏のから揚げ・切り昆布の煮付け・ミニトマト	牛乳	ヨーグルト 豆餅	ほうじ茶	塩むすび ほうじ茶	卵料理:スコッチエッグ 副菜:茄子の南蛮炒め煮	440 487
26	土	胚芽ごはん・根菜汁 鮭の西京焼き・冬瓜のあんかけ	牛乳	お菓子	牛乳	お菓子 ほうじ茶	豆腐料理 高野豆腐の挽き肉詰め煮 副菜:たたき胡瓜の塩昆布和え	441 481
28	月	ツナカレー(14日)・ハヤシライス(28日) ゴーヤの酢の物・メロン	牛乳	ひやむぎ	ほうじ茶	かりかりベーコン おにぎり ほうじ茶	魚料理:焼き魚の香味ソース サケの塩焼き 副菜:冷たいラタトゥイユ	539 586

♪保育園のメニューはすべて手作りで。
(せんべい、飲料等を除く)
♪夕食オススメレシピの一部を玄関にて配布いたします。
ご活用ください。
♪食材の都合により、一部献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
←このマークはぬか漬けのマークです。(幼児クラスのみ)

今月の栄養価
* 1~2歳児
* 3~5歳児

エネルギー(基本)
503kcal(500)
559kcal(540)

蛋白質(基本)
18.4g(18.8)
19.8g(20.3)

塩分(基本)
2.1g(2.0)
2.4g(2.0)

かんたん! 夏バテ防止ごはん【大人2人分・子ども2人分】 ☆スタミナトマト丼☆

【材料】
ごはん……………各お茶碗1杯分
豚小間肉…………200g
トマト……………2個
玉葱……………1/2個
ピーマン…………1個
にんにく…………1/2かけ
ごま油……………適量
☆ダシ汁……………140ml
☆砂糖……………小さじ2
☆醤油……………大さじ1

【作り方】
①玉葱、ピーマンをスライス、
にんにくをみじん切りにする。
②熱したフラパンにごま油と
にんにくを入れ炒める。
③にんにくが薫ってきたら肉と玉葱
を炒める。
④ピーマンとトマトを加え、
☆の調味料で味を付ける。
⑤ごはんを盛り、その上に具を
盛って完成。

今月の行事食 30日:誕生会食

ごはんをうきわの形にし、模様を
卵やスライスしたきゅうりでつけま
す。
おやつは、フルーツパフェです。
お楽しみに!



旬の食材

おくら・きゅうり
とうがん・とまと
なす・ピーまん
とうもろこし
もろへいや
すいか・めろん