

# 8月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

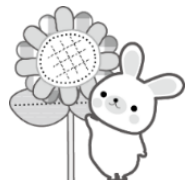
日 曜	献立名	食品名	おやつ
2 月	ごはん	米	牛乳
	煮魚	カレイ	とうもろこし
	白和え	豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・糸こんにゃく・ごま	
	味噌汁 / 果物	キャベツ・もやし	
3 火	あんかけ焼きそば	蒸し中華麺・白菜・人参・竹の子・チンゲン菜・木耳・豚肉	お茶
	わかめサラダ	わかめ・胡瓜・キャベツ・かにかま・中華ドレ	のりチーズごはん
	ニラ玉スープ / 果物	にら・玉ねぎ・卵	米・青のり・チーズ
4 水	麻婆丼	米・豆腐・豚挽肉・生椎茸・長ねぎ	牛乳
	もやしナムル	もやし・ほうれん草・人参	黒糖お麩ラスク
	味噌汁 / 果物	オクラ・なす・油揚げ	麩・黒糖・バター
5 木	南瓜パン	南瓜パン	お茶
	照り焼きチキン	鶏肉	チヂミ
	ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ	小麦粉・片栗粉・にら
	ミネストローネスープ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト・ベーコン	もやし・豚挽肉
	牛乳 / 果物	牛乳	
6 金	五目ごはん	米・豚挽肉・ごぼう・人参・干し椎茸・いんげん	牛乳
	切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・ハム・和ドレ	ホットケーキ
	トマト	トマト	ホットケーキMix粉・牛乳・卵
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ・厚揚げ	バター・メープルシロップ
7 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・コーン	牛乳
	塩昆布和え	キャベツ・人参・胡瓜・塩昆布	せんべい
	もやしスープ / 果物	もやし・わかめ	
10 火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	お茶
	豆サラダ	大豆・人参・胡瓜・和ドレ	梅しらすごはん
	冬瓜スープ	冬瓜・チンゲン菜・ベーコン	米・梅干し・しらす
	牛乳 / 果物	牛乳	
11 水	ごはん	米	牛乳
	回鍋肉	豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ	フルーツ寒
	華風野菜	胡瓜・トマト	みかん缶・パイン缶
	豆腐スープ / 果物	豆腐・もずく・オクラ	もも缶・寒天
12 木	パン	プティポワン	お茶
	オムレツ	卵・プチトマト・ズッキーニ・玉ねぎ・豚挽肉	青菜ごはん
	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・人参・マヨドレ	米・菜飯の素
	春雨スープ	春雨・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ハム	
	牛乳 / 果物	牛乳	
13 金	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	そうめんチャンプルー
	キャベツのごま和え	キャベツ・胡瓜・人参・ごま	そうめん・生椎茸
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・しめじ	人参・チンゲン菜・豚挽肉
14 土	ツナごはん	米・ツナ・万能ねぎ	牛乳
	肉じゃが	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・豚肉・いんげん	プティポワン
	味噌汁 / 果物	なす・油揚げ	
16 月	夏野菜カレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・ルウ	牛乳
	トマトサラダ	トマト・胡瓜・セロリ・コーン・和ドレ	メロンパン
	果物		

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。





日	曜	献立名	食品名	おやつ
17	火	あんかけ焼きそば	蒸し中華麺・白菜・人参・竹の子・チンゲン菜・木耳・豚肉	お茶
		わかめサラダ	わかめ・胡瓜・キャベツ・かにかま・中華ドレ	のりチーズごはん
		ニラ玉スープ / 果物	にら・玉ねぎ・卵	米・青のり・チーズ
18	水	麻婆丼	米・豆腐・豚挽肉・生椎茸・長ねぎ	牛乳
		もやしナムル	もやし・ほうれん草・人参	黒糖お麩ラスク
		味噌汁 / 果物	オクラ・なす・油揚げ	麩・黒糖・バター
19	木	南瓜パン	南瓜パン	お茶
		照り焼きチキン	鶏肉	チヂミ
		ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ	小麦粉・片栗粉・にら
		ミネストローネスープ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト・ベーコン	もやし・豚挽肉
		牛乳 / 果物	牛乳	
20	金	五目ごはん	米・豚挽肉・ごぼう・人参・干し椎茸・いんげん	牛乳
		切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・ハム・和ドレ	ホットケーキ
		トマト	トマト	ホットケーキMix粉・牛乳・卵
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ・厚揚げ	バター・メープルシロップ
21	土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・コーン	牛乳
		塩昆布和え	キャベツ・人参・胡瓜・塩昆布	せんべい
		もやしスープ / 果物	もやし・わかめ	
23	月	ごはん	米	牛乳
		煮魚	カレイ	とうもろこし
		白和え	豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・糸こんにゃく・ごま	
		味噌汁 / 果物	キャベツ・もやし	
24	火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	お茶
		豆サラダ	大豆・人参・胡瓜・和ドレ	梅しらすごはん
		冬瓜スープ	冬瓜・チンゲン菜・ベーコン	米・梅干し・しらす
		牛乳 / 果物	牛乳	
25	水	ごはん	米	牛乳
		回鍋肉	豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ	フルーツ寒
		華風野菜	胡瓜・トマト	みかん缶・パイン缶
		豆腐スープ / 果物	豆腐・もずく・オクラ	もも缶・寒天
26	木	☆ーランチ		牛乳
		★シシリアンライス	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・トマト・マヨドレ	バナナヨーグルトケーキ
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・ツナ・洋ドレ	ヨーグルト・卵
		コーンスープ / 果物	コーン・玉ねぎ・パセリ	バナナ・バナナチップ
			小麦粉・BP	
27	金	ごはん	米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	そうめんチャンプルー
		キャベツのごま和え	キャベツ・胡瓜・人参・ごま	そうめん・生椎茸
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・しめじ	人参・チンゲン菜・豚挽肉
28	土	ツナごはん	米・ツナ・万能ねぎ	牛乳
		肉じゃが	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・豚肉・いんげん	プティポワン
		味噌汁 / 果物	なす・油揚げ	
30	月	夏野菜カレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・ルウ	牛乳
		トマトサラダ	トマト・胡瓜・セロリ・コーン・和ドレ	メロンパン
		果物		
31	火	タンメン	生中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・豚肉	お茶
		南瓜の甘辛焼き	南瓜・さやいんげん・ごま	枝豆ごはん
		果物		米・枝豆・しらす

★印は今月の郷土料理です。

★今月の目標栄養価

乳児	エネルギー 474kcal	蛋白質 18.2g	脂質 14.8g
幼児	エネルギー 526kcal	蛋白質 20.1g	脂質 15.2g

