

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 |
|------|---------------|------------------------------|--------------|
| 1 月 | 五目ごはん | 米・鶏肉・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 | そうめんチャンプルー |
| | トマト | トマト | そうめん・生椎茸 |
| | 味噌汁 / 果物 | 玉ねぎ・わかめ・厚揚げ | 人参・チンゲン菜・豚挽肉 |
| 2 火 | ジャージャー麺 | 生中華麺・豚挽肉・竹の子・長ねぎ・胡瓜 | お茶 |
| | 冬瓜の旨煮 | 冬瓜・かにかま・チンゲン菜 | 青菜ごはん |
| | 豆腐の中華スープ / 果物 | 豆腐・わかめ・卵 | 米・菜飯の素 |
| | | | |
| 3 水 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 煮魚 | カレイ | フルーツ寒 |
| | 白和え | 豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・糸こんにゃく・ごま | みかん缶・もも缶・寒天 |
| | 味噌汁 / 果物 | キャベツ・もやし | |
| 4 木 | 南瓜パン | 南瓜パン | お茶 |
| | オムレツ | 卵・プチトマト・ズッキーニ・玉ねぎ・豚挽肉 | ★ジュシー(沖縄) |
| | ツナサラダ | ツナ・キャベツ・人参・マヨドレ | 米・豚肉・人参・ひじき |
| | コーンスープ | コーン・玉ねぎ・パセリ | 干し椎茸・こんにゃく |
| | 牛乳 / 果物 | 牛乳 | |
| 5 金 | 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 | とうもろこし |
| | 華風野菜 | 胡瓜・トマト | |
| | 豆腐スープ / 果物 | 豆腐・もずく・オクラ | |
| 6 土 | コーンピラフ | 米・コーン・玉ねぎ・グリーンピース・ウィンナー | 牛乳 |
| | コールスローサラダ | キャベツ・人参・胡瓜・マヨドレ | ブリオッシュ |
| | オニオンスープ / 果物 | 玉ねぎ・パセリ | |
| 8 月 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 鮭の塩焼き | 鮭 | チヂミ |
| | キャベツのごま和え | キャベツ・胡瓜・人参・ごま | 小麦粉・片栗粉・にら |
| | 味噌汁 / 果物 | 玉ねぎ・しめじ | もやし・豚挽肉 |
| 9 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 | 牛乳 |
| | 豆サラダ | 大豆・人参・胡瓜・和ドレ | マシュマロサンド |
| | 冬瓜スープ / 果物 | 冬瓜・チンゲン菜・ベーコン | クラッカー・マシュマロ |
| 10 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 |
| 12 金 | 夏野菜チキンカレーライス | 米・鶏肉・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・わかめ・コーン・和ドレ | せんべい |
| | 果物 | | クッキー |
| 13 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 | マフィン |
| | 味噌汁 / 果物 | なす・油揚げ | |
| 15 月 | 五目ごはん | 米・鶏肉・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 | そうめんチャンプルー |
| | トマト | トマト | そうめん・生椎茸 |
| | 味噌汁 / 果物 | 玉ねぎ・わかめ・厚揚げ | 人参・チンゲン菜・豚挽肉 |
| 16 火 | ジャージャー麺 | 生中華麺・豚挽肉・竹の子・長ねぎ・胡瓜 | お茶 |
| | 冬瓜の旨煮 | 冬瓜・かにかま・チンゲン菜 | 青菜ごはん |
| | 豆腐の中華スープ / 果物 | 豆腐・わかめ・卵 | 米・菜飯の素 |

※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 | 水 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | | 煮魚 | カレイ | フルーツ寒 |
| | | 白和え | 豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・糸こんにゃく・ごま | みかん缶・もも缶・寒天 |
| | | 味噌汁 / 果物 | キャベツ・もやし | |
| 18 | 木 | 南瓜パン | 南瓜パン | お茶 |
| | | オムレツ | 卵・プチトマト・ズッキーニ・玉ねぎ・豚挽肉 | ★ジュシー(沖縄) |
| | | ツナサラダ | ツナ・キャベツ・人参・マヨドレ | 米・豚肉・人参・ひじき |
| | | コーンスープ | コーン・玉ねぎ・パセリ | 干し椎茸・こんにゃく |
| | | 牛乳 / 果物 | 牛乳 | |
| 19 | 金 | 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 | とうもろこし |
| | | 華風野菜 | 胡瓜・トマト | |
| | | 豆腐スープ / 果物 | 豆腐・もずく・オクラ | |
| 20 | 土 | コーンピラフ | 米・コーン・玉ねぎ・グリーンピース・ウィンナー | 牛乳 |
| | | コールスローサラダ | キャベツ・人参・胡瓜・マヨドレ | ブリオッシュ |
| | | オニオンスープ / 果物 | 玉ねぎ・パセリ | |
| 22 | 月 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | | 鮭の塩焼き | 鮭 | チヂミ |
| | | キャベツのごま和え | キャベツ・胡瓜・人参・ごま | 小麦粉・片栗粉・にら |
| | | 味噌汁 / 果物 | 玉ねぎ・しめじ | もやし・豚挽肉 |
| 23 | 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 | 牛乳 |
| | | 豆サラダ | 大豆・人参・胡瓜・和ドレ | マシュマロサンド |
| | | 冬瓜スープ / 果物 | 冬瓜・チンゲン菜・ベーコン | クラッカー・マシュマロ |
| 24 | 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 |
| 25 | 木 | ㊦ーランチ | | 牛乳 |
| | | パエリア風ごはん | 米・あさり・いか・玉ねぎ・赤パプリカ・にんにく・サフラン・パセリ | 金魚ゼリー |
| | | スピナチサラダ | ほうれん草・人参・もやし・ツナ・ごま | 寒天・アガー・牛乳・抹茶 |
| | | ミネストローネスープ / 果物 | キャベツ・セロリ・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト・ベーコン | トマトジュース・バタフライピー |
| 26 | 金 | 夏野菜チキンカレーライス | 米・鶏肉・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・わかめ・コーン・和ドレ | せんべい |
| | | 果物 | | クッキー |
| 27 | 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 | マフィン |
| | | 味噌汁 / 果物 | なす・油揚げ | |
| 29 | 月 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | | 照り焼きチキン | 鶏肉 | おからクッキー |
| | | ポテトサラダ | じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ | おから・小麦粉・卵 |
| | | 春雨スープ / 果物 | 春雨・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ハム | バター |
| 30 | 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 |
| 31 | 水 | 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 | 牛乳 |
| | | ブロッコリーサラダ | ブロッコリー・人参・ツナ・洋ドレ | 水ようかん |
| | | ほうれん草スープ / 果物 | ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン | こしあん・寒天 |

★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 | 476kcal | 蛋白質 | 18.1g | 脂質 | 14.6g |
| 幼児 | エネルギー | 526kcal | 蛋白質 | 19.9g | 脂質 | 14.9g |

