



8月の献立



令和元年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鱈 塩昆布 ごま油揚げ 味噌	生姜 胡瓜 人参 南瓜 玉葱 茄子 ネギ	醤油 みりん 三温糖 酒 米 炊き込みわかめ
木	昆布和え 味噌汁	お菓子	わかめおにぎり			
2日	ポテトオムレツ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム ベーコン	玉葱 人参 ミニトマト 冬瓜 チンゲン菜 りんご	じゃが芋 塩 三温糖 コンソメ 醤油 ゼリーの素
金	冬瓜とベーコンのスープ プチトマト	果物	青りんごゼリー			
3日	茄子のミートスパゲティ	牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 茄子 人参 マッシュルーム トマト トマト缶 グリーンピース パナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 三温糖 ケチャップ キャノーラ油 ソース
土	飲むヨーグルト パナナ	ゼリー	お菓子			
5日	焼肉 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ 卵	人参 ビーマン 玉葱 キャベツ もやし ネギ にんにく ぶどう	ごま油 三温糖 醤油 一味唐辛子 キャノーラ油 コンソメ 塩 蒸しパン粉 バター 餃子
月	わかめスープ ぶどう	チーズ	餃子饅頭			
6日	竹輪の磯辺揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 かつお節 味噌 ウイナー とろけるチーズ	小松菜 もやし 人参 玉葱 茄子 ネギ ビーマン トマト コーン	小麦粉 キャノーラ油 醤油 餃子の皮 ケチャップ
火	おかか和え 味噌汁	果物	ぱりぱりピザ			
7日	ミートボールのカレー煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵	玉葱 人参 いんげん トマト缶 キャベツ バイン缶	片栗粉 じゃが芋 カレー粉 コンソメ 塩 三温糖 こしょう マヨネーズ ヤクルト
水	キャベツとパインのサラダ ヤクルト	ゼリー	お菓子			
8日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ごま ベーコン 卵	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 人参 パセリ パナナ	醤油 マーメイド 酢 三温糖 じゃが芋 コンソメ 塩 ホットケーキミックス バター
木	たたき胡瓜 ポテトスープ	お菓子	バナナケーキ			
9日	魚のサラダ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 豆腐 わかめ 卵	玉葱 人参 ビーマン パプリカ ミニトマト えのき ネギ	塩 酢 三温糖 キャノーラ油 バジル粉 醤油 食パン バター
金	プチトマト すまし汁	チーズ	フレンチトースト			
10日	冷やしそうめん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ かまぼこ	人参 ネギ パナナ	そうめん 塩 醤油 みりん
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
13日	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム ごま	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ もやし 胡瓜 オレンジ	キャノーラ油 コンソメ 塩 醤油 三温糖 酢 ごま油 スティックパン
火	ナムル オレンジ	チーズ	スティックパン			
14日	ポークカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 みかん缶 バイン缶 パナナ もも缶 りんご	じゃが芋 カレールー
水	フルーツヨーグルト	ゼリー	お菓子			
15日	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ かつお節 味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん 胡瓜 茄子 ネギ	じゃが芋 糸蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 三温糖 ねり梅 プリン
木	梅和え 味噌汁	果物	プリン			
16日	冬瓜の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 卵 ベーコン かまぼこ	冬瓜 玉葱 人参 もやし ビーマン えのき ネギ	三温糖 醤油 酒 片栗粉 キャノーラ油 塩 麩 じゃが芋
金	ピーマンの卵とじ すまし汁	お菓子	フライドポテト			
17日	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 生姜 ネギ パナナ	うどん麺 糸蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 酒
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子			
19日	食育の日 麦ごはん 魚の塩焼き	牛乳	お茶	牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌	切干大根 人参 玉葱 ネギ	米 麦 塩 キャノーラ油 醤油 三温糖 みりん 梅干し アイスクリーム
月	切干大根の煮物 梅干 味噌汁	果物	お菓子・アイス			
20日	ハンバーグ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵 ハム ベーコン ひじき しらす干し	玉葱 人参 胡瓜 コーン キャベツ パセリ	パン粉 塩 こしょう キャノーラ油 ケチャップ じゃが芋 マヨネーズ コンソメ 醤油 米 みりん 三温糖 酒
火	ポテトサラダ コンソメスープ	チーズ	ひじきおにぎり			
21日	鶏肉のトマト煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 玉葱 トマト トマト缶 人参 マッシュルーム パセリ	三温糖 コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉 じゃが芋 塩 こしょう マカロニ ロールパン キャノーラ油 アーモンドパウダー
水	粉ふき芋 パスタスープ	果物	揚げパン			
22日	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鱈 ごま 油揚げ 味噌 きな粉	にんにく 牛蒡 人参 玉葱 ネギ パナナ	醤油 みりん 酒 オリーブ油 キャノーラ油 ごま油 三温糖 塩
木	金平ごぼう 味噌汁	ゼリー	あべかわバナナ			
23日	ココロかき揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 大豆 干しエビ ひじき 青のり 卵 わかめ	ピーマン 人参 玉葱 牛蒡 ネギ スイカ	さつま芋 小麦粉 片栗粉 塩 ベーキングパウダー キャノーラ油 コンソメ 醤油
金	わかめスープ すいか	お菓子	お菓子			
24日	冷やし中華	牛乳	お茶	牛乳 卵 ハム	胡瓜 パナナ	中華麺 三温糖 キャノーラ油 中華だし 醤油 酢 ごま油
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			
26日	チキンカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご レモン	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 コンソメ 塩 醤油 ケチャップ ソース さつま芋 三温糖
月	ヨーグルト	お菓子	さつま芋のレモン煮			
27日	茄子のミートグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ とろけるチーズ しらす干し 油揚げ ごま	茄子 玉葱 人参 しめじ パセリ トマト缶 もやし 切干大根	じゃが芋 マカロニ 塩 ケチャップ キャノーラ油 コンソメ バター パン粉 醤油 一口ゼリー 米 三温糖 みりん 酒
火	野菜スープ 一口ゼリー	果物	切干おにぎり			
28日	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 レモン	ごま油 中華だし 醤油 塩 三温糖 みりん 片栗粉 ジョア
水	さわやか漬け ジョア	チーズ	お菓子			
29日	魚のオーロラソースかけ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鱈 卵 ごま 味噌	胡瓜 玉葱 南瓜 ネギ	塩 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 マヨネーズ ケチャップ 三温糖 酢 ごま油 食パン
木	即席漬け 味噌汁	果物	卵サンド			
30日	南瓜のお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆乳 きな粉	南瓜 玉葱 人参 いんげん えのき ネギ オレンジ	キャノーラ油 醤油 三温糖 片栗粉 塩
金	かきたま汁 オレンジ	ゼリー	豆乳もち			
31日	わかめうどん	牛乳	お茶	牛乳 わかめ かまぼこ 丸天	ネギ パナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは、手作りおやつです。

冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意!

暑いといふ冷たいものに手が出てしまいますね。しかし、冷たいものの摂りすぎはお腹を冷やしてしまいさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれており、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

夏野菜には、体の余分な熱を取ったり汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。夏野菜を食べて夏を乗り切りましょう。

旬の食べ物:きゅうり、かぼちゃ、なす、トマト、とうもろこし、とうがん、ぶどう、ゴーヤ、枝豆 など

給食室・・・福田、上川、稲葉

<献立についてのお知らせ>

掲示板に張り紙をしておりましたが、3時のおやつにもありました団子は誤嚥の可能性があり、使用しない方が良く市より通達がありました。

保育所で検討した結果、お子さんたちの安全を考え、今後は**団子の入ったメニューは保育所では提供しない**ことにさせていただきます。

その他にも、プチトマトやぶどうも丸のままでは危ないため、保育所では全園児、半分に切って提供しております。

