8月 献立表

令和3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
2日 月	茄子のミートグラタン　（パン） 野菜スープ　オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 じゃこ菜おにぎり	牛乳　合挽ミンチ　ベーコン とろけるチーズ　しらす干し ごま	茄子　人参　玉葱　アスパラ　トマト缶 もやし　パセリ　オレンジ	マカロニ　油　コンソメ　塩　ケチャップ　小麦粉 バター　じゃが芋　醤油　米　菜飯ふりかけ
3日 火	魚の香味焼き　（ご飯） 金平ごぼう　味噌汁　ヤクルト	牛乳 お菓子	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳　鰆　ごま　油揚げ 味噌　卵	にんにく　牛蒡　人参　キャベツ　玉葱 ネギ　南瓜	醤油　みりん　酒　塩　オリーブ油　ごま油 砂糖　麩　ヤクルト　蒸しパン粉　バター
4日 水	麻婆豆腐　（ご飯） さわやか漬け　梨	牛乳 ゼリー	牛乳 乾パン	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　梨	ごま油　中華だし　醤油　塩　砂糖　みりん 片栗粉　ポッカレモン
5日 木	鶏の唐揚げ　（ご飯） マカロニサラダ　わかめスープ	牛乳 チーズ	牛乳 さつま芋のレモン煮	牛乳　鶏肉　ハム　わかめ	生姜　にんにく　胡瓜　人参　玉葱 ネギ	醤油　砂糖　こしょう　片栗粉　油　マカロニ マヨネーズ　塩　コンソメ　さつま芋 ポッカレモン
6日 金	冬瓜の味噌煮　（ご飯） ピーマンの卵とじ　すいか	牛乳 お菓子	牛乳 豆乳もち	牛乳　豚肉　厚揚げ　味噌　卵 ベーコン　豆乳　きな粉	冬瓜　玉葱　人参　もやし　ピーマン スイカ	砂糖　醤油　酒　片栗粉　油　塩
7日 土	焼きそば 牛乳　バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳　豚肉　かまぼこ　天ぷら 竹輪	キャベツ　人参　もやし　玉葱　ネギ バナナ	焼きそば麺　油　ソース
10日 火	鶏のオレンジ焼き　（ご飯） 即席漬け　すまし汁　棒ジュース	牛乳 チーズ	牛乳 スノーボール	牛乳　鶏肉　ごま　豆腐　わかめ	生姜　にんにく　キャベツ　人参　胡瓜 えのき　玉葱　ネギ	醤油　マーマレード　塩　棒ジュース ホットケーキミックス　アーモンド粉　バター 砂糖　粉糖
11日 水	魚のフライ　（ご飯） 梅和え　味噌汁　ジョア	牛乳 お菓子	牛乳 青りんごゼリー	牛乳　白身魚　卵　かつお節 油揚げ　味噌	胡瓜　オクラ　玉葱　ネギ　りんご	塩　こしょう　小麦粉　パン粉　油　ソース　醤油 練り梅　砂糖　ジョア　青りんごゼリーの素
12日 木	南瓜のお煮付け　（ご飯） かきたま汁　バナナ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳　豚肉　卵	南瓜　人参　玉葱　いんげん　えのき ネギ　バナナ	油　醤油　砂糖　片栗粉　塩
13日 金	牛丼　（ご飯） 春雨の酢の物　オレンジ	牛乳 チーズ	牛乳 菓子パン	牛乳　牛肉　ハム　ごま	生姜　玉葱　人参　干し椎茸　しめじ えのき　ネギ　胡瓜　オレンジ	醤油　みりん　砂糖　酒　油　塩　春雨　酢 菓子パン
14日 土	冷やしそうめん 牛乳　バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳　わかめ　かまぼこ	コーン　ネギ　バナナ	そうめん　塩　醤油　みりん
16日 月	グリルチキン　（ご飯） シルバーサラダ　トマトスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 アップルケーキ	牛乳　鶏肉　ハム　ベーコン　卵	胡瓜　人参　玉葱　キャベツ　トマト トマト缶　パセリ　りんご	カレー粉　みりん　塩　こしょう　醤油 オリーブ油　ガーリックパウダー　春雨 マヨネーズ　じゃが芋　コンソメ ホットケーキミックス　バター　砂糖
17日 火	煮魚　（ご飯） 昆布和え　味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳　鰆　塩昆布　ごま　油揚げ 味噌	生姜　胡瓜　人参　南瓜　玉葱　ネギ	醤油　みりん　砂糖　酒
18日 水	リクエストメニュー ポークカレー　フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳　豚肉　ヨーグルト　きな粉	玉葱　南瓜　人参　グリーンピース みかん缶　パイン缶　もも缶　りんご バナナ	じゃが芋　油　カレールー　砂糖　塩
19日 木	食育の日　麦ごはん　魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物　豚汁	牛乳 ゼリー	牛乳 フライドポテト	牛乳　鮭　ひじき　大豆　油揚げ 豚肉　豆腐　味噌	人参　いんげん　玉葱　牛蒡　もやし ネギ	米　麦　塩　油　醤油　みりん　砂糖 じゃが芋　蒟蒻
20日 金	フランクフルト炒め　（ご飯） コンソメスープ　梨	牛乳 チーズ	牛乳 納豆トースト	牛乳　フランクフルト　ベーコン 納豆　とろけるチーズ	人参　ピーマン　キャベツ　玉葱 トマト　パセリ　梨	油　コンソメ　こしょう　醤油　砂糖　塩　食パン ピザソース
21日 土	茄子のミートスパゲティー 飲むヨーグルト　バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	合挽ミンチ　粉チーズ 飲むヨーグルト	茄子　玉葱　人参　マッシュルーム トマト　トマト缶　パセリ　バナナ	スパゲティー麺　バター　コンソメ　塩　砂糖 ケチャップ　油　ソース
23日 月	あさくら献立　じゃが芋のそぼろ煮　（ご飯） すまし汁　オレンジ	牛乳 ゼリー	牛乳 ブルーベリーと チーズのケーキ	牛乳　合挽ミンチ　かまぼこ わかめ　卵　クリームチーズ	玉葱　人参　干し椎茸　竹の子 いんげん　えのき　ネギ　オレンジ	じゃが芋　糸蒟蒻　油　醤油　みりん　塩　砂糖 ホットケーキミックス　バター　ポッカレモン ブルーベリージャム
24日 火	魚の味噌焼き　（ご飯） キャベツの酢の物　かきたま汁　棒ジュース	牛乳 チーズ	牛乳 冷やし芋ぜんざい	牛乳　鯖　味噌　わかめ 卵　小豆	生姜　白ネギ　キャベツ　胡瓜　人参 玉葱　えのき　ネギ	醤油　砂糖　酒　みりん　酢　塩　片栗粉 棒ジュース　さつま芋
25日 水	親子丼　（ご飯） 元気サラダ　一口ゼリー	牛乳 お菓子	お茶 アイスクリーム	鶏肉　かまぼこ　卵　ハム かつお節　水晶昆布	玉葱　人参　干し椎茸　えのき　ネギ キャベツ　胡瓜　コーン	油　塩　醤油　砂糖　片栗粉　酢　一口ゼリー アイスクリーム
26日 木	鶏のトマト煮　（ご飯） 粉ふき芋　パスタスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳　鶏肉　ベーコン	玉葱　しめじ　ピーマン　にんにく トマト缶　トマト　人参 マッシュルーム　パセリ	砂糖　コンソメ　醤油　ケチャップ　じゃが芋 塩　こしょう　スパゲティー麺
27日 金	竹輪の二色揚げ　（ご飯） おかか和え　納豆　味噌汁	牛乳 チーズ	牛乳 プリン	牛乳　竹輪　卵　青のり 粉チーズ　かつお節　納豆 味噌	小松菜　もやし　人参　玉葱　茄子	小麦粉　カレー粉　油　醤油　プリン
28日 土	冷やし中華 牛乳　バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	牛乳　卵　ハム　鶏肉	胡瓜　もやし　バナナ	中華麺　砂糖　油　中華だし　醤油　酢　ごま油 塩
30日 月	ミートボールのカレー煮　（ご飯） キャベツとパインのサラダ　ヨーグルト	牛乳 ゼリー	牛乳 黒ごまチーズパン	牛乳　合挽ミンチ　卵 ヨーグルト　スキムミルク とろけるチーズ　黒ごま	玉葱　人参　いんげん　トマト缶 キャベツ　パイン缶	塩　酒　片栗粉　じゃが芋　カレー粉　コンソメ 砂糖　こしょう　マヨネーズ　小麦粉　強力粉 イースト　バター
31日 火	ポテトオムレツ　（パン） ミニトマト　冬瓜とベーコンのスープ	牛乳 チーズ	牛乳 切干おにぎり	牛乳　鶏ミンチ　卵　生クリーム とろけるチーズ　ベーコン 油揚げ	玉葱　人参　ミニトマト　冬瓜 チンゲン菜　切干大根	じゃが芋　塩　砂糖　コンソメ　醤油　米　油 みりん　酒

※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時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

食事で夏バテ予防！

お子さんは体温調節機能が未発達のため、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。
食べることは体づくりの基本なので、夏バテになる前にしっかり栄養をとって対策しておきたいですね。
特にタンパク質・ビタミンB1・B6・Cなどを積極的にとることをおすすめします。

＜おすすめ食材＞

豚肉：疲労回復の作用があるため暑さに負けない体づくりに
枝豆：体の水分量を調整するカリウムが豊富で夏バテ予防に
夏野菜全般：夏に旬を迎える野菜は栄養価が高いのでおススメ
＊8/18はくま組のリクエストメニューです

フォーク持参
スプーン持参
お箸・フォークいずれか持参

給食室・・・福田、上川、稲葉