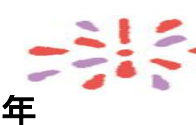
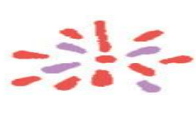




# 献立表



令和4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月  | 豚丼（ご飯）<br>さわやか漬け オレンジ                              | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br><b>あべかわバナナ</b>             | 牛乳 豚肉 かまぼこ きな粉                                   | にんにく 生姜 竹の子 玉葱 人参<br>干し椎茸 ネギ キャベツ 胡瓜<br>オレンジ バナナ              | 油 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 ポッカレモン                                               |
| 2火  | 大豆入りお煮付け（ご飯）<br>味噌汁 梨                              | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br><b>ブルーベリーと<br/>チーズのケーキ</b> | 牛乳 牛肉 大豆 わかめ<br>味噌 卵 クリームチーズ                     | 人参 玉葱 牛蒡 いんげん ネギ<br>梨                                         | じゃが芋 油 醤油 砂糖 みりん 麩<br>ホットケーキミックス バター ポッカレモン<br>ブルーベリージャム             |
| 3水  | 鶏のトマト煮（ご飯）<br>スティック胡瓜 パスタスープ                       | 牛乳<br>ゼリー | ジョア<br>お菓子                       | 鶏肉 ベーコン                                          | 玉葱 しめじ ピーマン にんにく<br>トマト トマト缶 胡瓜 マッシュルーム<br>パセリ                | 砂糖 コンソメ 醤油 ケチャップ 塩<br>スパゲティ麺 こしょう ジョア                                |
| 4木  | 魚のフライ（ご飯）<br>梅和え 味噌汁                               | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br><b>ツナサンド</b>               | 牛乳 鯖 卵 かつお節<br>油揚げ 味噌 シーチキン                      | 胡瓜 オクラ 玉葱 人参 コーン                                              | 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ<br>ケチャップ 醤油 練り梅 砂糖 ロールパン                      |
| 5金  | <b>ナイト保育</b> 麻婆茄子（ご飯）<br>お星様スープ すいか                | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>お菓子                        | 牛乳 合挽ミンチ 赤味噌<br>ベーコン                             | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜<br>にんにく 茄子 オクラ すいか                          | 中華だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉<br>そうめん コンソメ 塩                                    |
| 6土  | 茄子のミートスパゲティ<br>飲むヨーグルト バナナ                         | 牛乳<br>ゼリー | お茶<br>お菓子                        | 合挽ミンチ 粉チーズ<br>飲むヨーグルト                            | 茄子 玉葱 人参 マッシュルーム<br>トマト トマト缶 パセリ バナナ                          | スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖<br>ケチャップ 油 ソース                                  |
| 8月  | 鶏の唐揚げ（ご飯）<br>シルバーサラダ すまし汁                          | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br><b>アーモンドビスケット</b>          | 牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ<br>わかめ 卵                           | 生姜 にんにく 胡瓜 人参 えのき<br>ネギ                                       | 酒 塩 こしょう 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ<br>酢 砂糖 醤油 小麦粉 バター アーモンド<br>ベーキングパウダー アーモンド粉 |
| 9火  | 魚の照り焼き（ご飯）<br>ひじきの炒り煮 味噌汁                          | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br><b>ポテトフライ</b>              | 牛乳 鯖 ひじき 竹輪 豆腐<br>わかめ 油揚げ 味噌                     | 生姜 人参 いんげん 玉葱 ネギ                                              | 醤油 砂糖 みりん 油 じゃが芋 塩                                                   |
| 10水 | 八宝菜（ご飯）<br>金時豆の甘煮 梨                                | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br><b>フルーツヨーグルト</b>           | 牛乳 豚肉 豆腐 きくらげ<br>金時豆 ヨーグルト                       | 玉葱 人参 キャベツ ピーマン<br>竹の子 干し椎茸 生姜 にんにく<br>梨 バナナ みかん缶 パイン缶<br>もも缶 | ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖<br>片栗粉 油                                       |
| 12金 | ポテトオムレツ（パン）<br>ミニトマト 冬瓜とベーコンのスープ                   | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br><b>五目おにぎり</b>              | 牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム<br>とろけるチーズ ベーコン 鶏肉<br>しらす干し 油揚げ  | 玉葱 人参 ミニトマト 冬瓜<br>チンゲン菜 干し椎茸 牛蒡                               | じゃが芋 塩 砂糖 コンソメ 醤油 米                                                  |
| 13土 | わかめうどん<br>牛乳 オレンジ                                  | 牛乳<br>チーズ | お茶<br>お菓子                        | 牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ                                   | 人参 もやし ネギ オレンジ                                                | うどん麺 塩 醤油 みりん                                                        |
| 15月 | 親子丼（ご飯）<br>切干大根の胡麻酢和え 一口ゼリー                        | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br>菓子パン                       | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵<br>シーチキン ごま                         | 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ<br>切干大根 胡瓜                                  | 油 塩 醤油 砂糖 片栗粉 酢 一口ゼリー<br>菓子パン                                        |
| 16火 | 麻婆豆腐（ご飯）<br>もやしのナムル パイン                            | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br><b>ぶどうゼリー</b>              | 牛乳 合挽ミンチ 赤味噌<br>豆腐 ハム ごま                         | 玉葱 人参 干し椎茸 竹の子<br>ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜<br>パイン缶 みかん缶              | ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん<br>片栗粉 酢 ぶどうゼリーの素                               |
| 17水 | ハヤシライス（ご飯）<br>パインとひじきのサラダ ヨーグルト                    | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br><b>きな粉蒸しパン</b>             | 牛乳 牛肉 ひじき ヨーグルト<br>きな粉 卵                         | 玉葱 人参 しめじ えのき<br>マッシュルーム トマト缶 胡瓜<br>パイン缶                      | 油 ハヤシルー 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう<br>蒸しパン粉 バター                                  |
| 18木 | 竹輪の二色揚げ（ご飯）<br>おかか和え 納豆 味噌汁                        | 牛乳<br>チーズ | 野菜ジュース<br>お菓子                    | 竹輪 卵 青のり 粉チーズ<br>かつお節 納豆 味噌                      | 胡瓜 人参 玉葱 ネギ                                                   | 小麦粉 カレー粉 油 醤油 油揚げ<br>野菜ジュース                                          |
| 19金 | <b>食育の日</b> 大豆入りひじきご飯 グリルチキン<br>ミニトマト スティック胡瓜 すまし汁 | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br><b>カレートースト</b>             | 牛乳 大豆 ひじき 油揚げ<br>鶏肉 かまぼこ 合挽ミンチ<br>スキムミルク とろけるチーズ | 人参 干し椎茸 ネギ ミニトマト<br>胡瓜 コーン 玉葱                                 | 米 油 塩 醤油 みりん 砂糖 こしょう<br>ガーリックパウダー オリーブ油 そうめん<br>食パン 小麦粉 カレー粉         |
| 20土 | 冷やし中華<br>牛乳 バナナ                                    | 牛乳<br>チーズ | お茶<br>お菓子                        | 牛乳 鶏肉 ハム 卵                                       | 胡瓜 もやし バナナ                                                    | 中華麺 砂糖 油 中華だし 醤油 酢<br>ごま油 塩                                          |
| 22月 | <b>リクエストメニュー</b> 照り焼きチキン（ご飯）<br>ツナサラダ わかめスープ       | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br><b>豆乳もち</b>                | 牛乳 鶏肉 シーチキン<br>わかめ 豆乳 きな粉                        | 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ<br>人参 玉葱 ネギ                                   | 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 こしょう 塩<br>片栗粉                                          |
| 23火 | 揚げがんと（ご飯）<br>ミニトマト 味噌汁 一口ゼリー                       | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br><b>冷やし芋ぜんざい</b>            | 牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ごま<br>卵 油揚げ 味噌 小豆                     | グリーンピース 人参 蓮根<br>干し椎茸 生姜 玉葱 茄子 ネギ                             | 塩 醤油 片栗粉 砂糖 油 一口ゼリー<br>さつま芋                                          |
| 24水 | 鶏のオレンジ焼き（ご飯）<br>ひじきと春雨の炒め煮 かきたま汁                   | 牛乳<br>チーズ | 牛乳<br>お菓子                        | 牛乳 鶏肉 シーチキン<br>ひじき ごま 卵                          | 生姜 にんにく 人参 えのき<br>いんげん オクラ                                    | マーマレード 醤油 春雨 砂糖 塩 酒<br>ごま油 片栗粉                                       |
| 25木 | 煮魚（ご飯）<br>昆布和え 味噌汁                                 | 牛乳<br>お菓子 | お茶<br>アイスクリーム                    | 鯖 塩昆布 ごま わかめ<br>味噌                               | 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱<br>ネギ                                        | 醤油 みりん 砂糖 酒 麩 アイスクリーム                                                |
| 26金 | 夏野菜のポークカレー（ご飯）<br>大豆サラダ                            | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br><b>フルーツムース</b>             | 牛乳 豚肉 とろけるチーズ<br>大豆 ハム                           | 玉葱 南瓜 人参 茄子 ピーマン<br>トマト 生姜 にんにく りんご 胡瓜<br>みかん缶 パイン缶           | じゃが芋 小麦粉 バター ソース カレー粉<br>塩 醤油 ケチャップ 油 ローリエ 鶏ガラだし<br>酢 砂糖 こしょう フルーチェ  |
| 27土 | ちゃんぽん<br>牛乳 バナナ                                    | 牛乳<br>チーズ | お茶<br>お菓子                        | 牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪<br>天ぷら                             | 玉葱 人参 キャベツ もやし<br>ネギ バナナ                                      | ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩<br>こしょう                                         |
| 29月 | 茄子のミートグラタン（パン）<br>野菜スープ オレンジ                       | 牛乳<br>お菓子 | 牛乳<br><b>ゆかりおにぎり</b>             | 牛乳 合挽ミンチ<br>とろけるチーズ ベーコン                         | 人参 茄子 玉葱 しめじ トマト缶<br>パセリ もやし キャベツ オレンジ                        | じゃが芋 マカロニ 塩 ケチャップ 油<br>コンソメ バター パン粉 醤油 米<br>ゆかりふりかけ                  |
| 30火 | 南瓜のお煮付け（ご飯）<br>すまし汁 パイン                            | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br><b>揚げパン</b>                | 牛乳 豚肉 かまぼこ きな粉                                   | 南瓜 人参 玉葱 いんげん えのき<br>ネギ パイン缶                                  | じゃが芋 油 醤油 砂糖 片栗粉 麩 塩<br>ロールパン                                        |
| 31水 | 冬瓜の味噌煮（ご飯）<br>ピーマンの卵とじ 梨                           | 牛乳<br>ゼリー | 牛乳<br>お菓子                        | 牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 卵<br>ベーコン                           | 冬瓜 玉葱 人参 もやし ピーマン<br>梨                                        | 砂糖 醤油 酒 片栗粉 油 塩                                                      |

※3時のおやつは、赤字は、手作りおやつです。

## 夏バテを予防する食事

子ども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。

食え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、タンパク質やビタミンB1、B6、Cなどを積極的にとりましょう。

＜おすすめ食材＞

豚肉→疲労回復作用があるので暑さに負けない体づくりへ

枝豆→夏バテ予防へ

大豆製品→タンパク質、ビタミン、食物繊維、ミネラルが多いので、積極的にたべることがおすすめ

夏野菜全般→旬の野菜は栄養価も高く身体を冷やす作用あり

＊8/22はくま組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

