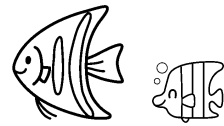




8月の献立表



令和元年8月発行
上府保育園

8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして、体調を崩しやすい時期です。

食事の量は少なくてもよいですから、3食を規則正しく、そして、できるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

1日1食食べよう!

栄養のバランスを考えてね。

え い お う は ら ン ス

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	
	ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、ソース、ケチャップ、砂糖、小麦粉、トマト缶、醤油、キャベツ] 春雨の中華サラダ [春雨、きゅうり、ごま油、ハム、ごま、酢、砂糖、醤油、人参] わかめスープ [わかめ、えのき、玉葱、人参、鶏がらだし、醤油、塩] カリカリトースト [食パン、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ] 牛乳	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油] ブロッコリーのしらす和え [ブロッコリー、人参、しらす干し、醤油] なすの味噌汁 [なす、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、葱、味噌] お好み焼き [小麦粉、B.P、豚肉、イカ、キャベツ、牛乳、山芋、卵、青のり、かつお節、ソース、マヨネーズ] 牛乳	カレーライス [米、押し麦、牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、にんにく、油、カレールウ、醤油] スティック野菜 [きゅうり、マヨネーズ] 菓子 果物	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	
	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩、トマト] ミルクおから [豚ミンチ、人参、玉葱、油、おから、砂糖、醤油、塩、牛乳、チーズ、葱] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、わかめ、豆腐、いりこ、味噌] 果物 ミルクスコーン [小麦粉、B.P、砂糖、卵、バター、牛乳、レーズン] 牛乳	ドライカレー [米、合ミンチ、玉葱、油、人参、レーズン、にんにく、カレールウ、醤油] 即席漬け [キャベツ、小松菜、人参、塩、醤油] 果物 カルピスシャーベット [カルピス、ミックスベリー、牛乳] ウエハース	ご飯 マーボーなす [豚ミンチ、筍、干し椎茸、玉葱、なす、人参、にんにく、豆腐、生姜、砂糖、醤油、味噌、ごま油、鶏がらだし] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] ニラスープ [ニラ、玉葱、人参、春雨、いりこ、鶏がらだし、塩、あさり、醤油] チーズピザ 牛乳	冷麺 [中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、もやし、わかめ、砂糖、醤油、酢、コンソメ、鶏がらだし、ごま、ごま油] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、豚ミンチ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油] 小松菜とひじきのごま和え [ひじき、小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油] レモンケーキ [ミックス粉、ヨーグルト、卵、砂糖、牛乳、レモン] 牛乳
	9日(金)	10日(土)		
	ご飯 いりどり [鶏肉、人参、筍、れんこん、干し椎茸、じゃが芋、ごぼう、油、いんげん、砂糖、醤油] 切干大根のナムル [切干大根、人参、きゅうり、ハム、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 玉葱のすまし汁 [玉葱、しめじ、小松菜、人参、いりこ、塩、醤油] フルーツゼリー クラッカー 牛乳	五目寿司 [米、砂糖、塩、酢、人参、鶏ミンチ、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、醤油、絹さや、昆布] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、塩、いりこ、醤油] 菓子 果物		
おやつ				
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
振替休日	弁当の日	弁当の日	弁当の日	
おやつ				
16日(金)	17日(土)			
カルシウムご飯 [米、桜えび、しらす干し、わかめ、かつお節、ごま、ごま油、酒、醤油] 貝だくさん味噌汁 [玉葱、大根、里芋、人参、油揚げ、ほうれん草、しめじ、いりこ、味噌] 果物 きな粉団子 [白玉粉、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、さつま揚げ、薄口醤油、ごぼう、グリーンピース] えのきのすまし汁 [えのき、豆腐、玉葱、塩、油揚げ、葱、いりこ、醤油] 菓子 果物			
おやつ				
19日(月)	20日(火) 誕生日会	21日(水)	22日(木)	
なすのミートスパゲティ [スパゲティ、なす、人参、豚ミンチ、玉葱、にんにく、油、塩、ソース、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ] 海藻サラダ [ブロッコリー、人参、イカ、エビ、海藻、ごま油、酢、塩、こしょう、醤油] コンソメスープ [じゃが芋、玉葱、コーン、ほうれん草、塩、コンソメ] 梅おにぎり [米、しらす干し、梅干し]	シイラ丼 [米、シイラ、にんにく、生姜、片栗粉、油、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、みりん、酒] キャベツの塩昆布和え [キャベツ、人参、塩昆布、醤油] わかめの味噌汁 [豆腐、えのき、玉葱、わかめ、葱、いりこ、味噌] 果物 フルーツパフェ [アイス、みかん、あんこ、黄桃、コーンフレーク、白桃] ウエハース	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、しいたけ、鶏ミンチ、玉葱、人参、竹輪、葱、卵、油、砂糖、醤油] そうめんうりの酢の物 [そうめん、きゅうり、ごま、かにかま、酢、砂糖、塩、醤油] きのこのすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油] いももち [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、のり] 牛乳	ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、にんにく、油、味噌、酒、ごま、みりん、醤油、砂糖] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、コーンのり、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、しめじ、人参、葱、あさり、醤油、鶏がらだし、塩] キャロット蒸しパン [ミックス粉、人参、牛乳、レーズン] 牛乳	
おやつ				
23日(金)	24日(土)			
ご飯 魚のソテー彩り野菜 [鮭、塩、こしょう、油、小麦粉、マーガリン、人参、ピーマン、玉葱、コーン] 三色和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油] コロコロスープ [じゃが芋、人参、玉葱、チンゲン菜、コンソメ、塩] 梨パイ [梨、砂糖、パイシート] 牛乳	鶏肉とごぼうのピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、コーン、グリーンピース、バター、コンソメ、塩、こしょう、醤油] 野菜スープ [キャベツ、玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油] 菓子 果物			
おやつ				
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
ご飯 魚のコーンマヨ焼き [バトウ、コーン、チーズ、塩、マヨネーズ、パセリ、トマト] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、人参、もやし、砂糖、醤油、酢] オニオンスープ [玉葱、人参、えのき、パセリ、コンソメ、塩] 夏みかんゼリー ウエハース	わかめご飯 [米、押し麦、わかめ] 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、玉葱、こんにゃく、いんげん、油、砂糖、醤油] 納豆和え [納豆、ほうれん草、もやし、人参、のり、醤油] オクラの味噌汁 [オクラ、コーン、人参、わかめ、いりこ、味噌] フルーツサンド [食パン、バナナ、みかん、白桃、生クリーム、砂糖]	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、エビ、油、にんにく、生姜、塩、グリーンピース、醤油、トマト缶、ケチャップ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン、レーズン、油、酢、塩、こしょう] ふのすまし汁 [葱、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油] ボンデケーキ [ミックス粉、白玉粉、油、粉チーズ、スキムミルク] 牛乳	ご飯 鶏肉のカレームニエル [鶏肉、にんにく、カレー粉、塩、こしょう、小麦粉、油、ブロッコリー] スパゲティサラダ [スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、チーズ、塩、オリーブ油] 冬瓜の味噌汁 [冬瓜、油揚げ、葱、いりこ、味噌] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩]	
おやつ				
30日(金)	31日(土)			
焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、油、塩、こしょう、ソース、青のり] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、醤油、かつお節] 中華スープ [ニラ、人参、玉葱、卵、塩、醤油、鶏がらだし] 菓子 果物 おやき [米、ごま、チーズ、桜エビ、しらす干し、酒、醤油]	ハヤシライス [米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、油、グリーンピース、ハヤシルー] きのこのスープ [豆腐、えのき、しめじ、チンゲン菜、コンソメ、塩、醤油] 菓子 果物			
おやつ				

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。