



8月の献立表

平成30年8月発行

みなと子ども園

8月31日は「野菜の日」 体に必要な栄養をとるのに、野菜はかかせません。1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3〜5歳では240g、1〜2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁ものにしたりとすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきますよ。  「いただきます ごちそうさま」参照		1日(水) チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱、塩、コンソメ、バター、こしょう、ケチャップ、グリーンピース] スティックコンソメ [鶏肉、塩、こしょう、油、小麦粉、パン粉、コンソメ] ピーマンのおかか和え [ピーマン、醤油、かつお節、油] きのこスープ [しめじ、えのき、玉葱、いりこ、チンゲン菜、塩、こしょう] チーズピザ [ピザ生地、チーズ] 牛乳	2日(木) ロールパン ミートローフ [合ミンチ、玉葱、卵、パン粉、ケチャップ、塩、こしょう、人参、いんげん、コーン、ソース、砂糖] 菜果サラダ [きゃべつ、きゅうり、人参、塩、レズン、パン、酢、砂糖] 野菜スープ [アサリ、白菜、玉葱、人参、なす、コンソメ、塩、こしょう、醤油] ひじきおにぎり [米、ひじきふりかけ] チーズ	3日(金) ご飯 豆腐の甘酢あんかけ [合ミンチ、玉葱、卵、人参、ピーマン、醤油、酢、塩、砂糖、片栗粉] もやしの梅和え [もやし、きゅうり、きゃべつ、梅干し、醤油] 卵入り味噌汁 [卵、玉葱、椎茸、葱、いりこ、味噌] スイカ もちもちあんドーナツ [ミック生地、白玉粉、あんこ、油] 牛乳	4日(土) 五目寿司 [米、昆布、酢、砂糖、塩、人参、油揚げ、ごぼう、椎茸、醤油、キヌサヤ] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌] バナナ菓子 
6日(月) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、人参、にら、豚肉、玉葱、春雨、椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒] わかめの酢の物 [きゅうり、わかめ、砂糖、カニカマ、酢] なすの味噌汁 [なす、玉葱、ちくわ、小松菜、いりこ、味噌] おやつ 南瓜団子 [白玉粉、南瓜、豆腐、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	7日(火) ロールパン ビーフシチュー [牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、南瓜、しめじ、塩、こしょう、トマト缶、ケチャップ、ソース、グリーンピース、シチュールー] 高野豆腐の卵焼き [鶏肉、ピーマン、玉葱、人参、高野豆腐、卵、醤油、砂糖、酒、油] ごまマヨサラダ [きゃべつ、人参、ハム、マヨネーズ、味噌、ごま] スイカ 牛乳寒(ぶどうソース) [牛乳、寒天、ぶどうジュース、砂糖、コーンスターチ] 牛乳	8日(水) 三色丼 [米、穴子、砂糖、醤油、ほうれん草、人参] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、もやし、ハム、酢、砂糖、塩、醤油] 冬瓜の中華スープ [冬瓜、エビ、椎茸、春雨、葱、鶏がらだし、塩、こしょう、酒] バナナケーキ [バナナ、油、小麦粉、B.P、レズン] 牛乳	9日(木) ご飯 アジの塩焼き [アジ、塩] 白和え [豆腐、ほうれん草、人参、しらたき、コーン、ごま、味噌、砂糖] 具だくさん汁 [ごぼう、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、なす、葱、いりこ、塩、醤油] スイカ サンドイッチ [食パン、ハム、チーズ、きゅうり、マヨネーズ] 牛乳	10日(金) ラーメン [中華麺、焼き豚、にんにく、玉葱、きゃべつ、人参、コーン、葱、ごま油、いりこ、しょう、鶏がらだし、塩、生姜] レーバーの甘辛煮 [鶏レバー、砂糖、醤油、酒、にんにく、生姜] さつま芋のレモン煮 [さつま芋、砂糖、レモン] 枝豆と塩昆布のおにぎり [米、枝豆、塩昆布] 牛乳 チーズ	11日(土) 山の日 
13日(月) 弁当の日 	14日(火) 弁当の日 	15日(水) 弁当の日 	16日(木) 二色丼 [米、鶏ミンチ、人参、酒、生姜、砂糖、醤油、のり] すまし汁 [玉葱、人参、おつゆ] わかめ、いりこ、塩、醤油 スイートパンパキン [南瓜、バター、砂糖、生クリーム、レズン] 牛乳	17日(金) 麦入りわかめご飯 [米、押し麦、わかめふりかけ] 冷やしうどん [うどん、天かす、きゅうり、トマト、椎茸、醤油、砂糖、麵つゆ] 切干し大根の含め煮 [切干し大根、人参、砂糖、さつま揚げ、いんげん、醤油] オレソジ さつま芋の蒸しパン [さつま芋、牛乳、小麦粉、砂糖、B.P、塩、油、ごま] 牛乳	18日(土) ピラフ [米、ウィンナー、人参、玉葱、ピーマン、コーン、こしょう、塩、バター、コンソメ] オニオンスープ [玉葱、えのき、コンソメ、塩、グリーンピース] バナナ菓子 
20日(月) ご飯 味噌炒め [厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、油、砂糖、味噌、醤油] オクラのごま和え [オクラ、きゃべつ、人参、醤油、ごま] ふのすまし汁 [おつゆ、玉葱、しめじ、塩、醤油、いりこ、葱] ヨーグルト 	21日(火) ご飯 夏野菜のかき揚げ [南瓜、人参、コーン、塩、玉葱、枝豆、天ぷら粉、油] ブロッコリーの酢の物 [ブロッコリー、人参、ちくわ、酢、砂糖、醤油] もやしの味噌汁 [もやし、人参、えのき、葱、いりこ、味噌] ボン・デ・ケーショ [ミック生地、白玉粉、チーズ、スキムミルク] 牛乳	22日(水) トマトとツナのスパゲティ [スパゲティ、トマト、酢、醤油、にんにく、ツナ、ごま、大葉] にぎやかさんびら [ごぼう、人参、ピーマン、れんこん、鶏肉、ごま油、ごま、酒、砂糖、塩、醤油] わかめスープ [わかめ、玉葱、椎茸、人参、いりこ、塩、醤油] バナナ サクおにぎり [米、サク、塩] チーズ	23日(木) 黒米ご飯 [米、黒米、塩] サバカツ [サバ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、バター、ソース] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ハム、マヨネーズ] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、豆腐、しめじ、玉葱、葱、いりこ、味噌] ココア入り牛乳もち [牛乳、ココア、片栗粉、きな粉、砂糖、塩]	24日(金)誕生日会 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、砂糖、酢、醤油、生姜、にんにく、酒] ネパネパサラダ [納豆、オクラ、きゅうり、トマト、醤油] 春雨スープ [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油] スイカ トライフル [カステラ、アイス、桃、バナナ、ジャム] 牛乳	25日(土) 野菜カレー [米、ウィンナー、玉葱、人参、じゃが芋、ピーマン、なす、レズン、醤油、カレールウ] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ] 菓子 
27日(月) ご飯 なすと肉団子の含め煮 [なす、人参、玉葱、ピーマン、合ミンチ、卵、にんにく、生姜、パン粉、味噌、醤油、砂糖、みりん] ゆかり和え [白菜、きゅうり、ゆかり粉、醤油] レタススープ [レタス、玉子豆腐、えのき、鶏がらだし、塩] フライドポテト [じゃが芋、油、青のり、塩] 牛乳	28日(火) ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、油、みりん、醤油、かつお節、昆布、グリーンピース] 和風サラダ [きゅうり、もやし、人参、くわい、しらす干し、醤油、酢、ごま油、砂糖] なめこのみそ汁 [なめこ、玉葱、おつゆ、葱、いりこ、味噌] 梨パイ [パイ生地、梨] 牛乳	29日(水) 焼きそば [焼きそば麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、油、塩、こしょう、ソース、ケチャップ、砂糖、青のり] 浅漬け [きゃべつ、きゅうり、大葉、塩] しじみ汁 [しじみ、塩、醤油、葱] バナナ 大豆のアーモンド和え [大豆、いりこ、アーモンド、片栗粉、油、砂糖、醤油] 牛乳	30日(木) ご飯 ひじき入りハンバーグ [合ミンチ、豆腐、玉葱、ひじき、卵、パン粉、ケチャップ] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、醤油、砂糖、酢] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩] ピーチゼリー [桃ジュース、桃、寒天、砂糖] 牛乳	31日(金) ご飯 魚のオーロラソースかけ [サケ、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ、レモン] 小松菜の磯辺和え [小松菜、もやし、人参、のり、醤油] 夏の豚汁 [豚肉、玉葱、なす、南瓜、トマト、油揚げ、葱、味噌] 水ようかん [あんこ、寒天、砂糖、くす粉、塩] 牛乳	★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。 