8月の献立表

認定こども園　青葉保育園

日	曜	献立	材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
1	月	中華丼 ナムル 黄桃	米/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ ちくわ かまぼこ きくらげ 白菜 中華の素 オイスターソース 片栗粉 ごま油 ねぎ/もやし 小松菜 きゅうり 人参 ハム 白ごま 鶏ガラ粉/黄桃	★ちんすこう	薄力粉 きな粉 砂糖 油 すりごま	野菜家族
2	火	オレンジ鶏 キャベツとツナの胡麻酢和え すまし汁	米 麦/鶏肉 オレンジジュース にんにく 生姜 片栗粉/キャベツ 人参 きゅうり もやし ツナ ごま 酢/えのき わかめ 豆腐 ネギ	まがりせんべい		丸ボーロ
3	水	肉じゃが 大根とじゃこのサラダ バナナ	米/豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 厚揚げ 糸こんにゃく いんげん/大根 小松菜 きゅうり 人参 ちりめん ごま油 鶏ガラ粉	★のり塩ポテト	フライドポテト 青のり 塩 油	動物ビスケット
4	木	さわらのつけ焼き 青菜のなめたけ和え みそ汁	米/さわら/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ 鰹節 めんつゆ/豆腐 かぼちゃ しめじ 白菜 ねぎ いりこ 味噌	バナナ 果物ゼリー		鉄ウエハース
5	金	豆腐の落とし揚げ 添え野菜 中華コーンクリームスープ	米 雑穀/豆腐 鶏ひき肉 卵 むきエビ ひじき 玉ねぎ 人参 しらす むき枝豆 片栗粉/ブロッコリー トマト マヨ/卵 豆腐 玉ねぎ 人参 青梗菜 コーン缶 コーンクリーム缶 中華の素 片栗粉	★ココア蒸しパン	小麦粉 ココア BP 豆乳 油 砂糖	卵ボーロ
6	土	冷やし中華 味噌汁	中華麺 鶏むね肉 きゅうり もやし 卵 トマト たれ/薄揚げ 人参 しめじ 白菜 ねぎ いりこ 味噌	ドーナツ		えびせん
8	月	親子丼 わかめの酢の物 ゼリー	米/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干椎茸 かまぼこ ちくわ キャベツ 片栗粉/わかめ 大根 きゅうり 人参 カニ棒 すりごま 酢/ゼリー	★ジャムサンド	サンドイッチ用パン ブルーベリージャム	チョイス
9	火	ハンバーグ 添え野菜 トマトスープ	米 麦/合挽肉 豆腐 卵 パン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース/じゃが芋 人参 アスパラ マヨ/トマト缶 ウインナー しめじ キャベツ パセリ コンソメ粉	ミロ ココナッツサブレ		しるこサンド
10	水	スタミナ炒め もずくスープ スイカ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) キャベツ サリナス 椎茸 すりごま 焼肉のたれ/もずく 豆腐 卵 人参 えのき ねぎ 片栗粉/スイカ	★ヨーグルトケーキ	卵 砂糖 ヨーグルト 牛乳 薄力粉 BP バター ほしぶどう	アンパンマン 煎餅
11	木	山の日				
12	金	ナスのミートグラタン 添え野菜 豆乳スープ	米 雑穀/ナス マカロニ バター 合挽肉 人参 玉ねぎ ピーマン 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース ピザ用チーズ/ブロッコリー トマト マヨ/ベーコン 玉ねぎ しめじ 青梗菜 コーン缶 豆乳 片栗粉 コンソメ粉	★おかかちりめんおにぎり	鰹節 ちりめんじゃこ 青のり 米	Caウエハース
13	土	ナポリタン 野菜スープ	米/スパ麺 オリーブ油 ベーコン しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ粉/白菜 人参 えのき ベーコン コンソメ粉 ねぎ	クロワッサン		ビスコ
15	月	お盆休み				
16	火	カレー風味から揚げ ツナスパサラ 呉汁	米 麦/鶏肉 カレー粉 にんにく 生姜 片栗粉/スパ麺 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 ツナ缶 マヨ/煮大豆 厚揚げ 椎茸 かぼちゃ 白菜 ねぎ いりこ 味噌	ヨーグルト		ミニドーナツ
17	水	チンジャオロースー 中華春雨スープ ゼリー	米/豚肉 牛肉 ピーマン 人参 パプリカ たけのこ 小松菜 オイスターソース 片栗粉 中華の素/ベーコン 春雨 青梗菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 中華の素 ニラ/ゼリー	★磯ビーンズ	煮大豆 いりこ じゃこ 青のり 片栗粉	源氏パイ
18	木	アジの南蛮漬け 添え野菜 さつま汁	米/アジ にんにく 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ 酢/トマト/鶏肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 さつま揚げ ささがきごぼう 白菜 ネギ いりこ 味噌	おにぎりせんべい		マリー
19	金	カラフルチーズオムレツ 温野菜 カレー風コンソメスープ	米 雑穀/卵 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ チーズ コンソメ粉/ブロッコリー トマト マヨ/キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉 コンソメ パセリ	★かき氷	氷 いちご蜜 練乳	星食べよ
20	土	ラーメン キャベツの浅漬け	米/中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 豚肉 卵 もやし コーン缶 ねぎ/キャベツ 人参 浅漬けの素	カルピス クリームパン		アンパンマン ビスケット
22	月	夏野菜カレー バンバンジー 黄桃	豚肉 玉ねぎ 人参 ナス ピーマン かぼちゃ カレールウ/ほぐし鶏ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 ゴマドレ マヨ/黄桃缶	★ふかし芋	さつまいも	黒糖きな粉 クッキー
23	火	お誕生会 ☆お子様ランチ☆ ロコモコ丼　青さ汁 スイカ	米/合挽肉 豆腐 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 キャベツ ケチャップ 中濃ソース/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/トマト ブロッコリー グリーンリーフ ウインナー ミニオンポテト/青のり 豆腐 しいたけ ねぎ いりこ/スイカ ゼリー	ケーキ		いわし せんんべい
24	水	高野豆腐のふわふわ煮 青菜の酢の物 パイン	米/高野豆腐 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ ねぎ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり カニ棒 すりごま 酢/パイン	★ゴマじゃこトースト	食パン しらす干し マヨ ごま 青のり	丸ボーロ
25	木	鮭の塩こうじ焼き オクラと野菜のおかか和え なすのみそ汁	米/鮭 米こうじ/オクラ きゅうり サリナス 小松菜 人参 キャベツ 鰹節 めんつゆ/薄揚げ ナス しめじ 白菜 ねぎ いりこ 味噌	プリン		ひとくちパン
26	金	エビフライ ポテトサラダ なめこの味噌汁	米 雑穀/エビフライ マヨ/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨ/なめこ 豆腐 白菜 人参 ねぎ いりこ 味噌	★黒糖きな粉餅	片栗粉 砂糖 黒糖きな粉 塩	卵ボーロ
27	土	そぼろそうめん 青菜の和え物	米/鶏ひき肉 卵 きゅうり 人参 刻みのり ねぎ いりこ 昆布/ほうれん草 小松菜 人参 ツナ缶 すりごま	ヤクルト ミルクパン		源氏パイ
29	月	焼肉丼 わかめスープ バナナ	米/豚肉 牛肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 ニラ 焼肉のたれ/わかめ 椎茸 豆腐 ねぎ 中華の素 ごま油 白ごま/バナナ	★手作りゼリー	ミカン缶 もも缶 ミカンゼリーの素	ビスコ
30	火	鶏のレモン焼き 人参しりしり みそ汁	米 麦/鶏肉 レモン汁 鶏ガラ粉 パセリ/人参 サリナス 小松菜 卵 すりごま/薄揚げ かぼちゃ 白菜 ごぼう ネギ いりこ	りんご 源氏パイ		鉄ウエハース
31	水	冬瓜のそぼろ煮 青菜のフレーク和え バナナ	米/冬瓜 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 厚揚げ 椎茸 グリーンピース 片栗粉 だし昆布/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 鮭フレーク/バナナ	★塩昆布とコーンのおにぎり	米 塩昆布 コーン缶 バター	しるこサンド

ジュースや炭酸飲料の飲みすぎに注意しましょう

暑くなるとジュースや炭酸飲料がのみたくなりますよね。ジュース、炭酸飲料には糖分が多く含まれています。知らず知らずのうちに糖分を過剰に摂取してしまいます。虫歯や糖尿病の原因になるため飲みすぎには注意しましょう。

今月の食材

ゴーヤ

水分が多くビタミンCが豊富です。
苦味成分のモモデルシンは食欲増進の効果あがあり夏バテ予防になります。

もずく

マグネシウムやカルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富でぬめり成分フコダインは免疫力の向上が期待できます。

お知らせ

火・・麦ごはん
金・・雑穀ごはん

0.1歳児は白ごはんを提供します。