

8月の献立表

認定こども園 豊栄保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	火	ハンバーグ 添え野菜 すまし汁	米 麦/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 パン粉 牛乳 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ/ブロッコリー 人参 マヨ/大根 小松菜 えのき わかめ	すいかゼリー ビスコ		星食べよ	
2	水	チンジャオロース 春雨スープ パイン	米/牛肉 豚肉 オイスターソース ピーマン パプリカ(赤) 椎茸 たけの こ 玉ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油/ 人参 えのき キャベツ コーン缶 春雨 鶏ガラ粉/パイン	★メロンパン風クッキー	HM粉 卵 バター 牛乳 グラニュー糖	鉄ウエハース	
3	木	鮭のムニエル チーズサラダ トマトスープ	米/鮭 にんにく 小麦粉 バター/人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 ベーコン チーズ マヨ/人参 玉ねぎ えのき キャベツ トマト缶 コンソメ	プリン		リッツ	
4	金	酢鶏 里芋の味噌汁	米 十六穀/鶏肉 小麦粉 人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ しいたけ ケ チャップ 鶏ガラ粉 片栗粉/わかめ キャベツ ごぼう 里芋 味噌	★スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵	マンナビスケット	
5	土	わかめうどん 大根のごま和え	米/うどん麺 わかめ かまぼこ 揚げ玉 こねぎ ほうれん草/大根 人参 きゅうり 浅漬けの素 すりごま	ミニパンケーキ		アンパンマン煎餅	
7	月	夏野菜カレー ひじきのマヨサラダ	米/豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 茄子 ゴーヤ/ひじき 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 ちくわ 酢 マヨ	麦茶 ★フルーツヨーグルト	みかん パイン 黄桃 バナナ ヨーグルト 砂糖	ムーンライト	
8	火	レバーの甘辛揚げ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	米 麦/鶏レバー にんにく 生姜 米粉 すりごま/春雨 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 鶏ガラ粉 酢 ごま油/人参 じゃが芋 大 根 ほうれん草 うす揚げ 味噌	雪の宿		丸ぼうろ	
9	水	筑前煮 青菜のしらす和え 黄桃	米/鶏肉 人参 大根 ごぼう 蓮根 たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し 椎茸/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり キャベツ しらす/黄桃	★ピザトースト	食パン 玉ねぎ ベーコン ケチャップ ウスターソース チーズ	卵ボーロ	
10	木	白身魚のパン粉焼き おくらと野菜のおかか和え えび団子スープ	米/メルルーサ にんにく マヨ パン粉 パセリ/おくら 人参 きゅうり 小 松菜 キャベツ 鰹節/えび入り団子 人参 玉ねぎ えのき 白菜 コー ン缶 鶏ガラ粉	アスパラガスビスケット		ぱりんこ煎餅	
11	金	山の日					
12	土	ミートスパゲティ 卵スープ	米/スパ麺 バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッ シュルーム缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ粉 粉チーズ/人参 えのき ほうれん草 キャベツ 卵 コンソメ粉	ヤクルト ミルクパン		チョイス	
14	月	お盆					
15	火	お盆					
16	水	肉じゃが マカロニサラダ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 生姜 こねぎ/ マカロニ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 ベーコン マヨ	麦茶 ★おかかチーズおにぎり	米 ベビーチーズ 鰹節 醤油	野菜家族	
17	木	アジの南蛮漬け 添え野菜 なめこの味噌汁	米/アジ にんにく 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ(赤・黄) 酢/ブロッ コリー トマト マヨ/人参 キャベツ なめこ しめじ こねぎ 木綿豆腐 味噌	麦茶 ヨーグルト		ハーベスト	
18	金	スタミナ焼き キャベツのツナ和え すまし汁	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜 酢/人参 きゅうり キャベツ コーン缶 シーチキン マヨ/大根 えのき 小松菜 麩	★ふかし芋	さつま芋	ビスコ	
19	土	ちゃんぽん わかめの酢の物 ふりかけ	米/中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ サリナス かまぼこ ちくわ こねぎ 中華あじ/ふりかけ	クリームパン		Caウエハース	
21	月	ねばねば丼 豚汁	米/ひきわり納豆 おくら めかぶ しらす 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 鰹節 刻みのり/人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 大根 里芋 生姜 豚肉 味噌	★のり塩ポテト	フライドポテト 塩 青のり	アンパンマン ビスケット	
22	火	☆お子様ランチ☆ 唐揚げ 青さ汁 パナナ 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツのフレーク和え	米 混ぜ込みわかめ/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/マカロニ 人参 きゅうり キャベツ ハム マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウィンナー スマ イルポテト 果物ゼリー パナナ/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ	チョコケーキ		卵ボーロ	
23	水	高野豆腐のふわふわ煮 キャベツのフレーク和え	米/鶏肉 高野豆腐 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 かまぼこ こね ぎ 片栗粉/キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 鮭フレーク	★ココアレーズンスコーン	HM粉 ココアパウ ダー ヨーグルト パ ター レーズン 牛乳	おにぎりせんべい	
24	木	さばの味噌煮 切干大根のサラダ けんちん汁	米/さば 生姜 味噌/切干大根 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 ちく わ 酢/人参 大根 玉ねぎ しめじ 里芋 ごぼう こねぎ	スイカ 星たべよ		シガービス	
25	金	春巻き ドレッシングサラダ そうめん汁	米 十六穀/春巻き/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム 胡麻ド レッシング/人参 大根 えのき こねぎ そうめん	ミロ ★ヨーグルトケーキ	HM粉 ヨーグルト 砂糖 卵 油	マリー	
26	土	味噌煮込みうどん きゅうりの浅漬け	米/うどん麺 豚肉 うす揚げ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 こねぎ 味噌/きゅ うり 大根 人参 浅漬けの素	ドーナツ		アンパンマン煎餅	
28	月	鶏飯 もやしナムル	米/鶏ガラ粉 鶏肉 たくあん 卵 干し椎茸 こねぎ 刻みのり/サリナス 人参 きゅうり 小松菜 ベーコン 酢 鶏ガラ粉 ごま油	★果物ゼリー	ピーチゼリーの素 みかん 黄桃	鉄ウエハース	
29	火	豚肉の生姜焼き 白和え すまし汁	米 麦/豚ばら肉 玉ねぎ 生姜/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんに ゃく 味噌 すりごま/人参 大根 しめじ ぶちはんぺん わかめ	ココナッツサブレ		野菜家族	
30	水	冬瓜のそぼろ煮 スパゲティサラダ パイン	米/冬瓜 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 椎茸 グリーンピース 片栗粉 生姜/人 参 きゅうり キャベツ 小松菜 ベーコン スパ麺 マヨ/パイン	麦茶 ★コーンバターおにぎり	米 コーン缶 バター	丸ぼうろ	
31	木	魚のタルタル焼き キャベツのゴマポン酢和え 豆乳スープ	米/鮭 卵 マヨ 青のり/人参 きゅうり キャベツ パプリカ(赤・黄) ゴマ ポン酢/人参 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン缶 ベーコン コンソメ	オレンジ まがりせんべい		ルヴァン	

清涼飲料水の 飲み過ぎに注意しましょう

暑い日が続く、水分補給にジュースや炭酸飲料を選ぶことが多くなっていませんか？清涼飲料水には糖分が多く含まれています。糖分を過剰摂取すると虫歯の原因だけでなく、肥満や糖尿病などの病気になるため、飲み過ぎには注意しましょう。

今月の食材「ゴーヤ」

苦味成分のモモルデシンには、胃粘膜を保護したり胃液の分泌を促したりするといった作用があります。胃の働きが活発になることで、食欲が高まることが期待できます。園では、塩と砂糖で揉みこみ苦味を減らし、小さく切って使用します。

火: 麦ごはん 金: 雑穀米 0.1歳児さんは白ごはんを提供します。