

令和2年度



# 8月の予定献立表



むつみ保育園

日	曜日	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	パン	胡瓜・バナナ
3	月	クッキー	ワカメご飯・カレーじゃが煮・しめじのみそ汁・バナナ	ヨーグルトデザート		豚もも肉・煮干し粉・牛乳	米・ジャガイモ・油・砂糖	ワカメご飯・玉ねぎ・人参・ササゲ しめじ・バナナ・みかん缶
4	火	牛乳	焼きそば・鶏の唐揚げ・胡瓜のピクルス・かきたま汁・スイカ・ふりかけ	ポップコーン スポロン	お祭りごっこ	豚もも肉・鶏もも肉・卵	米・ごま油・中華めん・油 砂糖	キャベツ・人参・玉ねぎ・胡瓜・スイカ
5	水	ビスケット	豆腐の真砂揚げ・サウザンサラダ・野菜のみそ汁・バナナ	フランスパン・牛乳	体育指導日	豆腐・芝エビ・鶏ひき肉・卵 煮干し粉	米・片栗粉・油・砂糖 ジャガイモ・フランスパン	人参・春菊・玉ねぎ・コーン缶・レタス 胡瓜・バナナ・イチゴジャム
6	木	せんべい	八宝菜・はんぺん揚げ・ふりかけ・メロン	ヨーグルト (せんべい)		豚もも肉・卵・はんぺん チーズ・ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・ピーマン・メロン
7	金	リンゴ ジュース	鮭のムニエル・キャベツの胡麻和え・ワカメスープ・バナナ	アイス	避難訓練 身体測定	塩鮭	米・小麦粉・バター・ごま 砂糖	キャベツ・人参・ワカメ・玉ねぎ・バナナ
8	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	パン・そうめん	胡瓜・バナナ
11	火	ビスケット	焼きそば・胡瓜のピクルス・ワカメとじゃが芋のみそ汁・バナナ	お菓子・牛乳	希望保育	豚もも肉・煮干し粉・アイス	米・中華めん・油・砂糖 ごま油・ジャガイモ・牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン 青のり・胡瓜・ワカメ・バナナ
12	水	せんべい	ハヤシライス・サラダ・梨	ヨーグルト		豚もも肉・ヨーグルト	米・油	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・胡瓜 コーン缶・トマト・レタス・梨
13	木	クッキー	パン・ナポリタン・ぶどう	ゼリー		ベーコン	パン・スパゲティ・砂糖・油	ぶどう・人参・玉ねぎ・ピーマン
14	金	ウエハース	おにぎり・そうめん・梨	アイス		カニカマ・アイス	米・そうめん	胡瓜・梨
15	土	せんべい	パン・バナナ・麦茶				パン	バナナ
17	月	牛乳	ツナカレー・サラダ・ぶどう	お菓子 野菜ジュース		豚もも肉	米・油・ジャガイモ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン缶 トマト・胡瓜・レタス・ぶどう
18	火	クッキー	洋風寿司・夏野菜のチーズ焼き・キャベツスープ・バナナ	おからのマーブルケーキ ブドウジュース	5歳児健康診査 (きく)	ハム・ツナ缶・チーズ・卵 ベーコン・おから	米・ジャガイモ・マヨネーズ 砂糖・小麦粉	コーン缶・ナス・トマト・玉ねぎ カボチャ・キャベツ・人参・バナナ
19	水	ビスケット	スパゲティ・豆腐サラダ・卵とコーンのスープ・スイカ	ポテトフライ・牛乳	体育指導日	豚ひき肉・豆腐・卵	スパゲティ・バター・油 片栗粉・ジャガイモ	玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス・胡瓜 コーン缶・スイカ
20	木	ヤクルト	鶏の照り焼き・華風サラダ・なめこ汁・トマト・甘昆布	お菓子・菓子		鶏もも肉・豆腐・煮干し粉 スキムミルク	米・春雨・ごま油・砂糖	人参・胡瓜・もやし・なめこ・ネギ トマト・ほうれん草
21	金	ウエハース	バジルチキン・サラダ・ワカメと豆腐のスープ・バナナ	アイス		鶏もも肉・チーズ・豆腐 アイス	米・オリーブ油	にんにく・コーン缶・トマト・レタス 胡瓜・ワカメ・玉ねぎ・バナナ
22	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	パン・そうめん	胡瓜・バナナ
24	月	ビスケット	揚げ魚のおろし煮・胡瓜とワカメの酢の物・豆乳入り野菜のみそ汁・トマト	フルーツのヨーグルト和 え		さわら・煮干し粉・豆乳 ヨーグルト	米・片栗粉・油・砂糖・麩 ジャガイモ	大根・胡瓜・ワカメ・人参・玉ねぎ・モモ トマト・みかん・パイン・バナナ
25	火	せんべい	こぎつねご飯・肉冷麦・チーズサラダ・梨	ゼリー		油揚げ・豚もも肉・チーズ 牛乳	米・そうめん・油	コーン缶・トマト・レタス・胡瓜・梨
26	水	スポロン	ハンバーグ・ツナマヨサラダ・コンソメスープ・トマト	スイカ・せんべい	食育(ひまわり) 箸の持ち方	豚ひき肉・卵・煮干し粉 牛乳・ツナ缶・ベーコン	米・パン粉・油・マカロニ マヨネーズ・ジャガイモ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 レタス・トマト・スイカ
27	木	クッキー	栄養さんびら・ウインナー・キャベツと油揚げのみそ汁・バナナ	ぎょうざピザ ジョア	食育(きく) 箸の持ち方	さつま揚げ・ウインナー・ハム 油揚げ・煮干し粉・チーズ	米・コンニャク・油・砂糖 ゴマ・餃子の皮	ゴボウ・人参・キャベツ・バナナ・コーン
28	金	ブドウ ジュース	鶏のカレー揚げ・胡瓜と卵の和え物・ワカメとネギのみそ汁・スイカ	お菓子・菓子	食育(ゆり) 箸の持ち方	鶏むね肉・ツナ缶・煮干し粉 スキムミルク	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	胡瓜・ワカメ・ネギ・なめこ・スイカ
29	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	パン・そうめん	胡瓜・バナナ
31	月	ウエハース	夏野菜カレー・フルーツサラダ・福神漬	中華風蒸しパン リンゴジュース		豚もも肉・牛乳・ウインナー	米・油・ジャガイモ・ごま 砂糖・小麦粉・ごま油	人参・玉ねぎ・グリーンピース・かぼちゃ・ピーマン トマト・パイン・バナナ・胡瓜・ゆず・ササゲ

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆夏野菜のチーズ焼き(4人分)☆

ナス 1本、トマト 1/2個、玉ねぎ 1/4個、カボチャ 10g、塩 少々、マヨネーズ 適量、ピザ用チーズ 適量

- ①野菜を一口大に切り、ナス、玉ねぎ、カボチャはさっと茹でる。
- ②材料をマヨネーズで和え、アルミカップに入れチーズをのせる。
- ③180℃のオーブンで10分位焼く。

\*\*\*今月の平均栄養価は次のとおりです。\*\*\*

3歳以上児：(エネルギー 530キロカロリー) (カルシウム222mg) (食塩 2.4g)  
3歳未満児：(エネルギー 505キロカロリー) (カルシウム219mg) (食塩 2.0g)

