

令和4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	月	牛乳	スパゲティ・チーズサラダ・卵とコーンのスープ・バナナ	フランスパン ぶどうジュース		豚ひき肉・チーズ・卵	スパゲティ・バター・油 片栗粉・フランスパン	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン缶 トマト・レタス・胡瓜・バナナ
2	火	ビスケット	レバーのマリアナソース・マカロニサラダ・麩とワカメのみそ汁・トマト	コーンフレーク・牛乳		豚レバー・ハム・ワカメ 煮干し粉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・油・砂糖 かじり・マヨネーズ・麩・コーンフレーク	生姜・ニンニク・人参・胡瓜・トマト
3	水	クッキー	洋風寿司・たぬきうどん・豆腐サラダ・メロン	中華蒸しパン リンゴジュース	体育指導日	ハム・ツナ缶・豆腐・牛乳 ウインナー	米・うどん・かつお・きんぴら ごま・ごま油	コーン缶・レタス・人参・胡瓜・メロン あさつき
4	木	せんべい	ハンバーグ・スパゲティサラダ・コンソメスープ・トマト	せんべい・菓子	避難訓練 身体測定	ハム・豚ひき肉・卵・牛乳 スキムミルク	米・サラシバ・マヨネーズ・パン粉 油・じゃが芋	胡瓜・人参・レタス・生姜・玉ねぎ ピーマン・トマト
5	金	スポロン	焼きそば・胡瓜のピクルス・唐揚げ・かき玉汁・スイカ・ふりかけ	ポップコーン・ショア	お祭りごっこ	豚もも肉・青のり・鶏ささ身 卵	米・中華めん・油・砂糖・バター ごま油・片栗粉・ポップコーン	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・生姜・ニンニク・スイカ
6	土	せんべい	パン・そうめん・バナナ・麦茶			カニカマ	そうめん	胡瓜・バナナ
8	月	クッキー	ナポリタン・胡瓜漬け・わかめスープ・バナナ・ふりかけ	ヨーグルト(せんべい)		ベーコン・ワカメ・ヨーグルト	米・スパゲティ・砂糖・油	人参・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜・バナナ
9	火	ビスケット	カレーライス・サラダ・梨	お菓子・ジュース		豚もも肉・スキムミルク	米・油・じゃが芋	人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン缶 トマト・胡瓜・梨
10	水	せんべい	焼きそば・胡瓜漬け・豆腐と油揚げのみそ汁・バナナ・のり缶	ゼリー	希望保育	豚もも肉・青のり・豆腐 油揚げ・煮干し粉・のり缶	米・中華めん・油・油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・バナナ
12	金	クッキー	おにぎり・そうめん・梨・麦茶	アイス		カニカマ	米・そうめん	胡瓜・ぶどう
13	土	せんべい	パン・バナナ・麦茶				パン	バナナ
15	月	リンゴジュース	おにぎり・みそ汁・バナナ・麦茶	プチパン・牛乳	保育12時まで	豆腐	米・パン	わかめ・バナナ
16	火	ウエハース	パン・そうめん・梨・麦茶	アイス		カニカマ	パン・そうめん	胡瓜・ぶどう
17	水	牛乳	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム 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 バナナ
18	木	クッキー	ハヤシライス・シーザーサラダ・メロン	ゼリー		豚もも肉・牛乳	米・油	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン缶 トマト・レタス・胡瓜・メロン
19	金	ぶどうジュース	ワカメご飯・肉じゃが・キャベツと油揚げのみそ汁・トマト・甘昆布	おからのマーブルケーキ 牛乳		豚もも肉・油揚げ	米・じゃが芋・油・砂糖 バター・小麦粉	人参・玉ねぎ・ネギ・なめこ・トマト
20	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
22	月	せんべい	夏野菜カレー・フルーツサラダ・福神漬	せんべい・菓子	食育(ひまわり) 箸の持ち方	豚もも肉・スキムミルク	米・油・じゃが芋	人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・ピーマン トマト・リンゴ・バナナ・胡瓜・レタス・福神漬
23	火	クッキー	鶏のカレー揚げ・胡瓜とツナの和え物・豆腐とわかめのみそ汁・トマト・甘昆布	フルーツのヨーグルト和え	食育(きく) 箸の持ち方	鶏むね肉・ツナ缶・豆腐 煮干し粉・甘昆布・ヨーグルト	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	胡瓜・トマト・もも・みかん・パイナップル バナナ
24	水	牛乳	五目うどん・チキンサラダ・バナナ	ポテトフライ オレンジジュース	食育(ゆり) 箸の持ち方	油揚げ・豚もも肉・鶏ささみ	うどん・じゃが芋・油	人参・玉ねぎ・椎茸・レタス・胡瓜・バナナ
25	木	ビスケット	肉味噌豆腐・シュウマイ・和風サラダ・スイカ	マカロニきな粉・牛乳		豚ひき肉・豆腐・カニカマ ワカメ・きな粉	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油・マカロニ	生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・椎茸 キャベツ・胡瓜・トマト・スイカ
26	金	ヤクルト	ピビンバ・ブロッコリーのチーズ焼き・なめこ汁・バナナ	アイス		豚ひき肉・チーズ・豆腐 煮干し粉	米・油・砂糖・ごま油・ごま マヨネーズ	玉ねぎ・ニンニク・人参・もやし・なめこ ほうれん草・ブロッコリー・トマト・ネギ・バナナ
27	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
29	月	牛乳	さわらのチーズ風味・五目ナムル・大根汁・トマト	スイカ・せんべい		さわら・チーズ・ハム 油揚げ	米・マヨネーズ・砂糖・ごま油 片栗粉	玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ・もやし 大根・ネギ・トマト・スイカ
30	火	クッキー	肉団子・胡瓜とカニカマの酢の物・はんぺんのすまし汁・梨	カルピス・菓子		豚ひき肉・単語・スキムミルク ワカメ・カニカマ・はんぺん	米・小麦粉・ごま油・油・砂糖 片栗粉・麩	玉ねぎ・椎茸・生姜・胡瓜・ネギ・梨
31	水	ビスケット	ツナご飯・肉冷麦・サウザンサラダ・バナナ	フルーチェ	体育指導日	ツナ缶・豚もも肉・牛乳	米・そうめん・油	コーン缶・レタス・胡瓜・バナナ

☆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!

☆洋風寿司(4人分)☆

ご飯 4杯、ハム 40g、コーン 40g、ツナ缶 60g、パセリ 少々、ワカメ 少々 大きじ3、塩 少々

①ハムは1cm角に切る。ツナ缶は軽く油をきっておく。パセリはみじん切りにする。

②ご飯に材料を全て入れて混ぜ、ドレッシングと塩で味付けをする。

できあがり♪



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 526キロカロリー) (カルシウム221mg) (食塩 2.5g)
3歳未満児：(エネルギー 499キロカロリー) (カルシウム225mg) (食塩 2.1g)

