

## 8月 予定献立表

## どんぐり保育園

栄養士 河合 祥子

2017年 8月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 7 21	☆ごはん ☆鶏の味噌煮  ☆こねり (大分県郷土料理)  ☆スープ	米(40) 油(1)  ごま油 片栗粉	鶏肉(40)  いりこ	ピーマン(6)なす(10)玉ねぎ(10)  葱(2)大根(10)人参(5)	味噌、塩、だし汁 砂糖、醤油 だし汁、醤油  だし汁、醤油、塩	☆カリカリポテト じゃがいも(40)塩、油  ☆果物 ☆牛乳	☆カレーライス 豚肉、人参、玉葱、じゃがいも 米、カレー粉  ☆ゆかり和え キャベツ ☆汁 スナッフエンドウ、かぼちゃ
(火) 8 22	☆おにぎり ☆魚の照り焼き  ☆おかかあえ  ☆味噌汁	米(40) 油(1)	魚(25)  かつおぶし	のり(0.4)  きゅうり(18)オクラ(3) 人参(5) わかめ(1)なす(10) 玉ねぎ(8)	だし汁、醤油 砂糖 だし汁、醤油 塩 だし汁、味噌、塩	☆黒糖蒸しパン 薄力粉(20)黒糖(4) B. P  ☆果物 ☆牛乳	☆ツナと夏野菜のスパ スパ、ツナ缶、トマト、玉葱、 ズッキーニ、なす、油、塩 ☆果物添え ☆スープ 大根、豆腐
(水) 9 23	☆中華飯  ☆ナムル  ☆すまし汁	米(50) 油(1) 片栗粉 ごま油	豚肉(30)  豆腐(40)	キャベツ(15)玉葱(10) 人参(7)しいたけ(3)  もやし(15)人参(5)きゅうり(10)  大根(10)三つ葉(1)	だし汁、塩、醤油 砂糖 酢、砂糖、醤油 だし汁 だし汁、塩、醤油	☆ピザトースト 食パン(30)チーズ(3) ピーマン(1)ツナ ケチャップ ☆果物 ☆牛乳	☆ごはん ☆魚の磯辺焼き  ☆サラダ トマト、きゅうり、キャベツ  ☆すまし汁 なめこ、玉葱
(木) 10 24	☆ゆかりごはん  ☆鮭のムニエル ☆マカロニサラダ  ☆スープ	米(40)  粉 マカロニ(8)  コーン缶	鮭(30) ツナ(3)  玉葱(10)かぼちゃ(10)	キャベツ(15)人参(5)  玉葱(10)かぼちゃ(10)	ゆかり粉  塩 マヨネーズ、塩  醤油、塩、だし汁	☆ジャムクッキー 薄力粉(20)砂糖(3) ジャム、油、水  ☆果物 ☆牛乳	☆ごはん ☆オープン焼き 鶏肉、じゃがいも、人参  ☆おかかあえ 青菜、人参 ☆スープ なす、三つ葉
(金) 25	☆ひやむぎ  ☆厚揚げの煮物  ☆もみうり	冷麦(30)	しらす干し(2)  厚揚げ(30) 鶏もも肉(15)	わかめ(1)葱(3)  人参(10)玉葱(10) 干し椎茸(1)  きゅうり(25)	だし汁、醤油、塩  醤油、砂糖 だし汁  塩	☆フルーツヨーグルト ヨーグルト(20)砂糖 みかん、桃  ☆果物 ☆牛乳	☆ごはん ☆魚の塩焼き ☆春雨サラダ 人参、キャベツ、春雨 ツナ ☆汁 じゃがいも、青菜、麩
(土) 26	☆ハヤシライス  ☆あっさりサラダ  ☆スープ	米(40)	豚もも肉(20)  ツナ	人参(7)玉ねぎ(20) じゃがいも(10)  きゅうり(10)人参(5) トマト(20) 南瓜(15)えのき(1) 青菜(5)	だし汁、醤油、塩  マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆米粉のケーキ 米粉(20)砂糖(4) B. P、水、油  ☆果物 ☆牛乳	

※12日から16日の昼食はお弁当、おやつは市販のお菓子と果物、夕食は軽食となります。

2017年 8月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 28	☆ミートスパゲティ ☆コロコロサラダ ☆スープ	麺(35) 片栗粉 じゃがいも(18)	鶏ひき肉(10) 豚ひき肉(20)	玉葱(15)人参(7) ピーマン(5) 人参(5)きゅうり(10) なす(8)スナップエンドウ(5)	ケチャップ、塩 醤油、砂糖 だし汁 マヨネーズ、塩 醤油、だし汁 塩	☆かぼちゃケーキ 薄力粉(20)砂糖(4) かぼちゃ(10)B. P バター(3)水 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆魚のオーロラ焼き ☆ピーマンのソテー ピーマン、糸こんにゃく、人参 ☆汁 わかめ、玉葱
(火) 1 29	☆おにぎり ☆魚の梅しそ焼き ☆ひじきの煮もの ☆味噌汁	米(40) 油	白身魚(30) 油揚げ(2)	大葉(3) 糸こんにゃく(7)大根(10) 人参(7)ひじき なめこ(1)玉葱(10)わかめ(0.1)	のり、塩 梅干し、油、醤油 砂糖、醤油 だし汁 みそ、だし汁、塩	☆きな粉団子 白玉粉(10)上新粉(10) 砂糖(4)きな粉(1) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆焼うどん キャベツ、人参、玉ねぎ 豚肉、うどん ☆おかかあえ オクラ、人参 ☆汁 えのき、厚揚げ
(水) 2 30	☆ごはん ☆鶏肉のねぎ塩焼 ☆かぼちゃのサラダ ☆具だくさん汁	米(40) 油(1)	鶏肉(35) 豆腐(5)	葱(5) かぼちゃ(20)枝豆(1) もやし(4)こんにゃく(4) 大根(10)人参(7)三つ葉(1)	だし汁、塩、醤油 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆ジャムパン 食パン(20)ジャム ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆パン粉焼き 鮭 ☆きゅうりの梅和え きゅうり、梅干し ☆トマト添え ☆スープ キャベツ、玉葱
(木) 3 17 31	☆梅ご飯 ☆あじの竜田焼き ☆夏野菜のさっぱりあえ ☆味噌汁	米(40) 粉、油	あじ(30) ツナ(3)	きゅうり(10)トマト(15) 冬瓜(10)青菜(5)	梅干し 塩、醤油、だし汁 だし汁、醤油 ごま、砂糖 味噌、塩、 だし汁	☆りんごゼリー りんごジュース(40) 砂糖(0.5)寒天 ☆とうもろこし ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆肉じゃが じゃがいも、玉葱、人参 豚肉、糸こん、いんげん ☆かぼちゃのかりかり焼き かぼちゃ、しらす ☆汁 葱、なす
(金) 4 18	☆ごはん ☆シャキシャキバーグ ☆おひたし ☆じゃがいものスープ	米(40) 片栗粉 油 じゃがいも(10)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(20)	キャベツ(10)玉ねぎ(5) 人参(7)もやし(10)青菜(4) ニラ(5)	塩、醤油、だし汁 だし汁、醤油、塩 醤油、塩、だし汁	☆おにぎり 米(30)塩、かつお節 醤油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆鱈のみそ焼き ☆ポテトサラダ じゃがいも、人参、きゅうり ☆スープ かぼちゃ、大根
(土) 5 19	☆ごはん ☆オープン焼き ☆サラダ ☆添え ☆汁	米(40) 粉、油	鶏もも肉(30) ツナ	きゅうり(10)人参(5)キャベツ(7) トマト(20) 玉ねぎ(10)大根(10)	だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩 醤油	☆ジャムパン パン(30)ジャム ☆果物(30) ☆牛乳(100)	★31日は誕生会です