

2018年(平成30年)

## 8月 献立表

&lt;栄養士&gt;木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (水)	冷 麺 大学芋	焼豚	中華めん・砂糖・ごま油 さつまいも・ごま・砂糖・油	胡瓜・人参	✓牛 乳 満月ボン  ■ジュース せんべい
2日 30日 (木)	パ ン ムニエル スパゲティサラダ コンソメスープ	鮭 ツナ缶 ベーコン	ロールパン 小麦粉・バター スパゲティ・マヨネーズ	人参・キャベツ 生椎茸・人参	✓ジュース ウエハース  ■牛 乳 ストロベリーケーキ
3日 17日 (金)	ごはん(ふりかけ) かぼちゃのあんかけ オクラとトマトの土佐和え	ひじき 鶏ミンチ かつお節	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油	かぼちゃ・玉葱・生椎茸 オクラ・トマト・人参・もやし	✓牛 乳 ビスコ  ■カルピス かきあげせん
4日 18日 (土)	焼 飯 中華スープ	竹輪・ベーコン 木綿豆腐	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸・青葱 えのき・ほうれん草	✓ジュース せんべい
6日 20日 (月)	ひじきごはん 高野豆腐と 桜えびの含め煮 なすのみそ汁	ひじき・豚肉 高野豆腐・桜えび 油揚・みそ	胚芽米・麦・こんにゃく・砂糖・油 砂糖	人参・いんげん豆 ほうれん草 なす・玉葱・青葱	✓牛 乳 バウムクーヘン  ■ココアミルク 麩のラスク
7日 (火)	ごはん えびとポテトの チリソース 中華風納豆和え	えび 納豆	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉 砂糖・油 ごま油	玉葱・人参・ニンニク ピーマン 胡瓜・トマト・人参・もやし	✓ジュース せんべい  ■牛 乳 すいか
21日 (火)  誕 生 会	麻婆丼 まぐろの香味揚げ もやしのごま和え ミニトマト わかめスープ	豚ミンチ・木綿豆腐・みそ まぐろ ハム わかめ	胚芽米・片栗粉・砂糖 片栗粉・油 ごま・ごま油	白葱・人参・土生姜・ニンニク・青葱 玉葱・ニンニク もやし・人参・にら ミニトマト えのき・ほうれん草	✓ジュース せんべい  ■牛 乳 フルーツ寒天
8日 22日 (水)	カレーうどん 胡瓜とツナの酢の物 チーズ	牛肉・油揚 わかめ・ツナ缶・青のり チーズ	うどん・じゃがいも カレーウ・油	玉葱・人参・ほうれん草 胡瓜	✓牛 乳 ゼリー  ■ジュース せんべい・水ようかん

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 23日 (木)	パン		食パン		<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 ビスケット <input checked="" type="checkbox"/> お茶 フルーツヨーグルト
	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト		ニンニク	
	アスパラサラダ	パルコン・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・人参・アスパラガス	
	かぼちゃスープ	牛乳	バター	かぼちゃ・玉葱・パセリ	
10日 24日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 ラムネ <input checked="" type="checkbox"/> カルピス ビスケット
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま・ごま油	キャベツ・胡瓜	
	中華スープ	ハム	片栗粉	人参・生椎茸・ほうれん草	
25日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	グリルウインナー	ウインナー	油		
	すまし汁	木綿豆腐		しめじ・玉葱・青葱	
27日 (月)	えびピラフ	えび	胚芽米・油・バター	玉葱・人参・生椎茸	<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 ゼリー <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク ピザトースト
	トマトスープ	卵	じゃがいも	ユウ金・グリーンピース	
	果物			トマト・ほうれん草 すいか	
28日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ウエハース <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 バナナ
	チキン南蛮	鶏肉・卵	小麦粉・砂糖・油・マヨネーズ	胡瓜・玉葱	
	茹野菜			キャベツ・人参	
	切干大根のみそ汁	切干大根・わかめ・みそ		人参・青葱	
31日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> カルピス ポン菓子
	牛肉とごぼうの煮付け	牛肉・木綿豆腐	砂糖・油	ごぼう・人参・土生姜	
	梅和え	かつお節・しらす	砂糖	キャベツ・胡瓜・人参・梅	

1日平均 エネルギー:499kcal たんぱく質:20.3g 脂質:16.7g  
 ※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

\*\*\* カレーうどん \*\*\* 8月8・22日(水)の献立から  
 ≪材料≫ 子ども1人分

うどん	100g
牛肉	20
油揚	5
玉葱	30
人参	15
じゃがいも	30
ほうれん草	10
油	2
カレーウ	7
ウスターソース	2
しょうゆ	3
かつおだし	2

【作り方】

- ①牛肉は一口大にする。じゃがいも、人参、玉葱はせん切りにする。油揚は湯通ししてせん切りにする。ほうれん草は塩茹でにして小口切りにする。かつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、牛肉、玉葱、人参、じゃがいもの順に入れて炒め、かつおだしを入れて煮る。野菜が軟らかくなったら油揚を入れる。カレーウを入れて、しょうゆ、ウスターソースで味を整える。
- ③湯通しして水気を切ったうどんを器に入れ、②をかけてほうれん草を散らす。

