

2019年(令和元年)

8月 献立表

<栄養士>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 (木)	パン ポークチャップ コーンとわかめのサラダ 豆腐スープ	豚肉 わかめ 木綿豆腐	ロールパン 油 油	玉葱・生椎茸 コーン缶・キャベツ キャベツ・人参・パセリ	✓ジュース せんべい ■牛乳 フルーツ寒天
	2日 16日 (金)	ごはん(ふりかけ) 鶏肉の照り焼き ポン酢和え もずくのみそ汁	ひじき 鶏肉 かつお節 もずく・みそ	胚芽米・麦 砂糖 じゃがいも	✓牛乳 野菜パン ■カルピス ビスケット
3日 17日 (土)	ケチャップライス 野菜スープ	ウインナー	胚芽米・油	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン キャベツ・玉葱・ほうれん草	✓ジュース せんべい
5日 19日 (月)	三色丼 胡瓜の塩もみ 豆腐のすまし汁	卵・鮭 木綿豆腐	胚芽米・麦・砂糖・油 ごま	ほうれん草 胡瓜 玉葱・えのき・青葱	✓牛乳 かき揚げせん ✓ココアミルク 麩のラスク
	6日 (火)	パン ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	合シチ・卵 わかめ	食パン パン粉・油 マヨネーズ	玉葱 かぼちゃ しめじ・玉葱・ほうれん草
20日 (火) 誕 生 会	パン 豚カツ フライドポテト ひじきサラダ コンソメスープ 果物	豚肉・卵 ひじき ベーコン	黒糖パン・クロワッサン パン粉・小麦粉・油 じゃがいも・油 油	キャベツ・胡瓜・コーン缶 玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 すいか	✓ジュース せんべい ■牛乳 ほうれん草 マドレーヌ
	7日 21日 (水)	冷 麺 野菜の素揚げ ミニトマト	焼豚	中華そば・砂糖・ごま油 長いも・油	胡瓜・人参 オクラ ミニトマト
8日 22日 (木)	ごはん 鶏肉の香味焼き 甘酢和え すまし汁	鶏肉・みそ 桜えび	胚芽米・麦 ごま油 砂糖 そうめん	ニンニク キャベツ・人参・胡瓜 人参・生椎茸・小松菜	✓ジュース ゼリー ■牛乳 コーンフレーク

※8月13日(火)～15(木)は夏季家庭保育協力期間のため、お弁当・お茶を持参してください。

※8月31日(土)は大掃除のため、うずまきパン・野菜ジュース(持ち帰り)です。

	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 (金)	ごはん(味付のり) まぐろのみそ炒め 納豆和え	味付のり まぐろ・みそ 納豆	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油	なす・ピーマン・人参 もやし・人参・ほうれん草	✓牛乳 ビスケット ■カルピス ぼりこーん
10日 24日 (土)	ごはん(ふりかけ) キャベツのごまじょうゆ 沢煮椀	岩のり 豚肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 ごま	キャベツ・胡瓜 人参・大根・生椎茸・ほうれん草	✓ジュース せんべい
26日 (月)	わかめごはん 大豆の煮物 三平汁	わかめ・しらす干・卵 大豆・昆布 鮭・みそ	胚芽米・砂糖・油 砂糖 じゃがいも	いんげん豆 大根・人参・青葱	✓牛乳 ラムネ ■ココアミルク チーズサンド
27日 (火)	ごはん マーボーなす 春雨サラダ	豚ミンチ ウインナー	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 春雨・ごま油	なす・人参・玉葱・生椎茸 ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	✓ジュース ビスケット ■牛乳 バナナ
28日 (水)	カレーうどん 海藻サラダ チーズ	牛肉 わかめ・いか チーズ	うどん・じゃがいも カレールウ・油 マヨネーズ・ごま	人参・玉葱・ほうれん草 胡瓜	✓牛乳 かき揚げせん ■ジュース せんべい・ゼリー
30日 (金)	ごはん(ふりかけ) かぼちゃのあんかけ 土佐和え	ひじき 鶏ミンチ かつお節	胚芽米・麦 砂糖・片栗粉・油	かぼちゃ・玉葱・生椎茸 もやし・人参・ほうれん草	✓牛乳 クラッカー ■カルピス 菓子パン

※1日平均 エネルギー:516kcal たんぱく質:19.0g 脂質:16.3g

※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。

*** まぐろのみそ炒め *** 8月9日・23日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分 【作り方】

まぐろ 30g
酒 2
しょうゆ 3
片栗粉 4
油 7
なす 40
人 参 10
ピーマン 10
みそ 10
砂 糖 3
酒 3
だしかつお 1

- ①まぐろは一口大に切り、酒、しょうゆで下味を付け、片栗粉をつけて揚げる。
なす、人参は短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
かつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、人参、なすの順に炒め、だしをひたひたに入れて煮る。
- ③材料に火が通ったらピーマンを入れ、調味料で味付けする。
揚げたまぐろに③をからめ、器に盛る。

