

2020年(令和2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<br>(土)        | わかめごはん<br>鶏肉と野菜のすまし汁                          | わかめ<br>鶏肉・木綿豆腐            | 胚芽米・麦                            | 人参・生椎茸・大根・青葱                         | ✓ジュース<br>せんべい                      |
| 3日<br>17日<br>(月) | ごはん<br>豚肉の韓国焼き<br>春雨サラダ<br>チンゲン菜のスープ          | 豚肉<br>ウインナー               | 胚芽米・麦<br>ごま・油<br>春雨・ごま油<br>片栗粉   | 玉葱・白葱・土生姜<br>キャベツ・胡瓜<br>チンゲン菜・人参・生椎茸 | ✓牛 乳<br>ビスケット<br>■ココアミルク<br>チーズサンド |
| 4日<br>18日<br>(火) | パ ン<br>ハンバーグ<br>野菜サラダ<br>かぼちゃスープ              | 合シチ・卵<br>バター・牛乳           | 食パン<br>パン粉・油<br>油                | 玉葱<br>キャベツ・胡瓜・人参<br>かぼちゃ・玉葱・パセリ      | ✓ジュース<br>パ イ<br>■牛 乳<br>バナナ        |
| 5日<br>19日<br>(水) | ひじきごはん<br>ツナと胡瓜の酢の物<br>豆腐のすまし汁                | 豚肉・ひじき<br>ツナ缶・わかめ<br>木綿豆腐 | 胚芽米・麦・こんにやく<br>砂糖・油<br>砂糖        | 人参・いんげん豆<br>胡瓜<br>人参・生椎茸・ほうれん草       | ✓牛 乳<br>せんべい<br>■ジュース<br>クッキー・ゼリー  |
| 6日<br>20日<br>(木) | ごはん(味付のり)<br>魚の南蛮漬け<br>キャベツのごまじょうゆ<br>もずくのみそ汁 | 味付のり<br>メルルーサ<br>もずく・みそ   | 胚芽米・麦<br>小麦粉・砂糖・油<br>ごま<br>じゃがいも | 白葱・玉葱・人参・ピーマン<br>キャベツ・しめじ<br>玉葱・青葱   | ✓ジュース<br>かき揚げせん<br>■牛 乳<br>オレンジ寒天  |
| 7日<br>21日<br>(金) | 親子うどん<br>トマトとオクラの<br>土佐和え                     | 鶏肉・卵<br>かつお節              | うどん・砂糖・油                         | 人参・玉葱・青葱<br>トマト・オクラ・もやし・人参           | ✓牛 乳<br>せんべい<br>■カルピス<br>クラッカー     |
| 8日<br>22日<br>(土) | ごはん(ふりかけ)<br>ゆかり和え<br>なすのみそ汁                  | 鮭<br>油揚・みそ                | 胚芽米・麦                            | しそ・キャベツ・胡瓜<br>なす・玉葱・青葱               | ✓ジュース<br>せんべい                      |
| 24日<br>(月)       | ごはん<br>牛肉の甘辛煮<br>いんげん豆のごま和え                   | 牛肉・木綿豆腐                   | 胚芽米・麦<br>砂糖・油<br>ごま              | 玉葱・人参・生椎茸<br>いんげん豆・キャベツ・人参           | ✓牛 乳<br>ゼリー<br>■ジュース<br>フルーツヨーグルト  |

※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。

|                   | 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   | 体の調子をよくなるもの                     |   |
| 11日<br>25日<br>(火) | パン                 |          | ロールパン       |                                 | <input checked="" type="checkbox"/> ジュース<br>ビスケット<br><br><input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳<br>すいか     |
|                   | 鶏肉のケチャップ煮          | 鶏肉       | 油・片栗粉       |                                 |   |
|                   | かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ | パルコン     | マヨネーズ       | かぼちゃ<br>キャベツ・人参・ほうれん草           |   |
| 12日<br>26日<br>(水) | ドライカレー             | 牛ミンチ     | 胚芽米・麦・油     | 玉葱・人参                           | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳<br>ボーロ<br><br><input checked="" type="checkbox"/> ジュース<br>ウエハース・ラムネ |
|                   | ヨーグルトサラダ           | ヨーグルト    | マヨネーズ       | キャベツ・りんご・みかん缶                   |   |
|                   | 卵スープ               | 卵        | じゃがいも       | レースン<br>コーン缶・玉葱・ほうれん草           |   |
| 27日<br>(木)        | ごはん(ふりかけ)          | ひじき      | 胚芽米・麦       |                                 | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳<br>せんべい<br><br><input checked="" type="checkbox"/> ジュース<br>牛乳寒天     |
|                   | まぐろのみそ炒め           | まぐろ・みそ   | 片栗粉・砂糖・油    | なす・ピーマン・人参                      |   |
|                   | ボン酢和え              | かつお節     |             | もやし・胡瓜・人参                       |   |
| 28日<br>(金)        | 冷 麺                | 焼豚       | 中華めん・砂糖・ごま油 | 胡瓜・人参・もやし                       | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳<br>クラッカー<br><br><input checked="" type="checkbox"/> カルピス<br>紫いもチップ  |
|                   | 野菜の素揚げ             |          | じゃがいも・油     | オクラ                             |   |
|                   | チーズ                | チーズ      |             |                                 |   |
| 31日<br>(月)        | ごはん                |          | 胚芽米・麦       |                                 | <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳<br>せんべい<br><br><input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳<br>焼きとうもろこし  |
|                   | 鶏肉のみそマヨ焼き          | 鶏肉・みそ    | マヨネーズ       |                                 |   |
|                   | 夏野菜サラダ<br>かきたま汁    | 卵        | 油           | ミニトマト・なす・胡瓜・ブロッコリー<br>生椎茸・ほうれん草 |   |

※1日平均 エネルギー:507kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.8g

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

※8月29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。

\*\*\*豚肉の韓国焼き\*\*\* 8月3日、17日(月)の献立から

《材料》子ども1人分 《作り方》

|      |      |                                   |
|------|------|-----------------------------------|
| 豚 肉  | 40 g | ①豚肉は一口大に切る。                       |
| 白 葱  | 15   | ②白葱は小口切り、玉葱と土生姜はすりおろす。            |
| 玉 葱  | 1    | ③②としょうゆ、みりん、酒、ごまを合わせてつけだれを作る。     |
| 土生姜  | 1    | ④つけだれに豚肉を5～10分程度浸けてフライパンに油を熱し、焼く。 |
| しょうゆ | 3    |                                   |
| みりん  | 1    |                                   |
| 酒    | 2    |                                   |
| ご ま  | 1    |                                   |
| 油    | 1    |                                   |

