

2022年08月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん すまし汁(みつば・しめじ) ささみのレモン醤油揚げ キャベツサラダ	ミートマカロニ 牛乳 バナナ	米 マカロニ 油 片栗粉 マヨドレ 三温糖	牛乳 ささみ 豚ひき肉	キャベツ バナナ しめじ きゅうり みつば マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマト レモン果汁	牛乳 ぞうすい
2	火	ブリオッシュ トマトスープ 鶏のオレンジ焼き ブロッコリーサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 すいか	ブリオッシュ 米 マカロニ 三温糖 ごま油	鶏もも肉 ツナ	すいか ブロッコリー 玉ねぎ にんじん なめ茸 トマト マーマレード のり ニンニク しょうが	牛乳 うどん
3	水	ごはん みそ汁(大根・麩) 煮魚 もやしサラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 油 バター 白いりごま 麩 ごま油	牛乳 銀だら みそ	もやし にんじん 大根 きゅうり しょうが キウイフルーツ	牛乳 おにぎり
4	木	みそうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	とうもろこし 牛乳 オレンジ	うどん 油 三温糖	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 高野豆腐 みそ チーズ	とうもろこし にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん しい茸 オレンジ	牛乳 ぞうすい
5	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき煮	アイスクリーム 麦茶 ビスケット	米 ビスケット 三温糖 油	アイスクリーム 鶏もも肉 油揚げ	にんじん しい茸 さやいんげん ねぎ ひじき	牛乳 にゅうめん
6	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(人参・大根) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
8	月	ふりかけごはん すまし汁(なめこ・玉ねぎ) 野菜入り生姜焼き スティックきゅうり(マヨ)	にんじんケーキ 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ	牛乳 豚肉 スキムミルク	パイナップル 玉ねぎ きゅうり にんじん なめこ しょうが	牛乳 ぞうすい
9	火	パンズ(乳児 牛乳パン) おくらスープ タンドリーチキン 切干大根のごまマヨサラダ	梅じゃこご飯 麦茶 バナナ	パンズパン 米 マヨドレ 白いりごま 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 ヨーグルト しらす	バナナ にんじん きゅうり おくら 梅干 コーン缶 切干大根	牛乳 うどん
10	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭のてりやき キャベツとコーンのソテー	クリームパン 牛乳 オレンジ	米 クリームパン 油 三温糖	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	キャベツ オレンジ もやし コーン缶	牛乳 おにぎり
12	金	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 鶏のから揚げ 切り昆布煮つけ	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 三温糖 片栗粉 油	牛乳 鶏もも肉 竹輪 みそ	バナナ 大根 にんじん 昆布 さやえんどう あおさ しょうが	牛乳 にゅうめん
13	土	鶏丼 コンソメスープ(人参・えのき) お浸し	ブルーベリージャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん バナナ えのき ほうれん草 ブルーベリージャム グリンピース	牛乳 おにぎり
15	月	ごはん すまし汁(みつば・しめじ) ささみのレモン醤油揚げ キャベツサラダ	ミートマカロニ 牛乳 バナナ	米 マカロニ 油 片栗粉 マヨドレ 三温糖	牛乳 ささみ 豚ひき肉	キャベツ バナナ しめじ きゅうり みつば マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマト レモン果汁	牛乳 ぞうすい
16	火	マーボー丼 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) 春雨サラダ	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 三温糖 春雨 リッツ ごま油 片栗粉 油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム みそ	バナナ 桃 みかん缶 パイナップル ねぎ 玉ねぎ きゅうり にんじん わかめ しょうが	牛乳 うどん
17	水	ごはん みそ汁(大根・麩) 煮魚 もやしサラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 油 バター 白いりごま 麩 ごま油	牛乳 銀だら みそ	もやし にんじん 大根 きゅうり しょうが キウイフルーツ	牛乳 おにぎり
18	木	みそうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	とうもろこし 牛乳 オレンジ	うどん 油 三温糖	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 高野豆腐 みそ チーズ	とうもろこし にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん しい茸 オレンジ	牛乳 ぞうすい
19	金	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき煮	アイスクリーム 麦茶 ビスケット	米 ビスケット 三温糖 油	アイスクリーム 鶏もも肉 油揚げ	にんじん しい茸 さやいんげん ねぎ ひじき	牛乳 にゅうめん

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	土	中華風そばろごはん コンソメスープ(人参・大根) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり コーン缶 グリンピース	牛乳 おにぎり
22	月	ふりかけごはん すまし汁(なめこ・玉ねぎ) 野菜入り生姜焼き スティックきゅうり(マヨ)	にんじんケーキ 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ	牛乳 豚肉 スキムミルク	パイナップル 玉ねぎ きゅうり にんじん なめこ しょうが	牛乳 ぞうすい
23	火	パンズ(乳児 牛乳パン) おくらスープ タンドリーチキン 切干大根のごまマヨサラダ	梅じゃこご飯 麦茶 バナナ	パンズパン 米 マヨドレ 白いりごま 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 ヨーグルト しらす	バナナ にんじん きゅうり おくら 梅干 コーン缶 切干大根	牛乳 うどん
24	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭のてりやき キャベツとコーンのソテー	クリームパン 牛乳 オレンジ	米 クリームパン 油 三温糖	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	キャベツ オレンジ もやし コーン缶	牛乳 おにぎり
25	木	トマトとツナのスパゲティー コンソメスープ(わかめ・コーン) さつまいもサラダ	かおりおにぎり 麦茶 メロン	スパゲティー さつまいも 米 マヨドレ 油 片栗粉	ツナ チーズ	メロン 玉ねぎ きゅうり コーン缶 ピーマン わかめ	牛乳 ぞうすい
26	金	二色丼 中華スープ(豆腐・玉ねぎ) マカロニサラダ	ひまわりクッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 マヨドレ 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 たまご 豆腐	バナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん	牛乳 にゅうめん
27	土	鶏丼 コンソメスープ(人参・えのき) お浸し	ブルーベリージャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 三温糖	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん バナナ えのき ほうれん草 ブルーベリージャム グリンピース	牛乳 おにぎり
29	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) とんかつ 野菜炒め	きなこトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン 油 バター 三温糖 パン粉 小麦粉	牛乳 豚ロース みそ きな粉	もやし キャベツ オレンジ 大根 にんじん あおさ	牛乳 ぞうすい
30	火	ブリオッシュ トマトスープ 鶏のオレンジ焼き ブロッコリーサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 すいか	ブリオッシュ 米 マカロニ 三温糖 ごま油	鶏もも肉 ツナ	すいか ブロッコリー 玉ねぎ にんじん なめ茸 トマト マーマレード のり ニンニク しょうが	牛乳 うどん
31	水	ごはん すまし汁(みつば・はんぺん) かじきステーキ キャベツのゆかりあえ	蒸しパン 牛乳 梨	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 かじき はんぺん	梨 キャベツ みつば きゅうり 干しぶどう	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	515 kcal	鉄	1.6 mg		
		たんぱく質	19.1 g	カルシウム	150 mg		
		脂 質	15.9 g	ビタミンC	19 mg		
		塩 分	1.7 g	食物繊維	3.3 g		

☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。

☆26日はお誕生日会です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

食材を見る、ふれる機会を つくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。

買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。

