

2023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	火	ごはん みそ汁(あおさ・大根) チキンチーズボール 春雨サラダ	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 バター 春雨 片栗粉 白いりごま マヨドレ ごま油	牛乳 鶏もも肉 切れてるチーズ みそ ハム	キウイフルーツ 切干大根 きゅうり にんじん あおさ	牛乳 うどん
2	水	マーボー丼 中華スープ(わかめ・ねぎ) もやしサラダ	カップゼリー 牛乳 リッツ	ゼリー 米 リッツ 三 温糖 片栗粉 油 ご ま油	豆腐 牛乳 豚ひき肉 みそ	ねぎ もやし にんじん きゅうり わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
3	木	肉みそうどん 大根とツナの煮物 チーズ	五目ごはん 麦茶 メロン	うどん 米 三温糖	豚ひき肉 ツナ みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	メロン 大根 にんじん 玉ねぎ	牛乳 ぞうすい
4	金	ごはん すまし汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏肉のカレー風味から揚げ ひじき煮	おふのラスク 牛乳 オレンジ	米 油 バター 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	オレンジ 玉ねぎ にんじん なめこ さやいんげん ひじき しょうが	牛乳 にゅうめん
5	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(しめじ・大根) お浸し	いちごジャム蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり バナナ にんじん 大根 もやし しめじ ジャム	牛乳 おにぎり
7	月	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) 豚肉みそやき 野菜炒め	アイスクリーム 麦茶 たべっこどうぶつ	米 たべっこどうぶつ 三温糖	アイスクリーム 豚ロース みそ	もやし キャベツ まい茸 にんじん ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい
8	火	バターロール モロヘイヤスープ(人参) タンドリーチキン 大根サラダ	じゃことコーンのごはん 牛乳 キウイフルーツ	バターロール 米 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ ヨーグルト しらす	キウイフルーツ 大根 にんじん きゅうり コーン缶 モロヘイヤ	牛乳 うどん
9	水	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) 鮭のてりやき ごま和え	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン ごま 三温糖	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	もやし バナナ にんじん なす きゅうり	牛乳 おにぎり
10	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	わかめおにぎり 牛乳 スイカ	中華めん 米 マヨドレ 油 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉	すいか きゅうり キャベツ 小松菜 もやし にんじん コーン缶 ニンニク	牛乳 ぞうすい
12	土	鶏そぼろ丼 中華スープ(人参・えのき) のり和え	ココアマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん バナナ きゅうり えのき グリーンピース のり	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん すまし汁(みつば・ねぎ) 松風焼き 切干大根のごまマヨサラダ	とうもろこし 牛乳 バナナ	米 マヨドレ 白いりごま 三温糖	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	とうもろこし バナナ みつば きゅうり 玉ねぎ ねぎ コーン缶 切干大根 青のり	牛乳 ぞうすい
15	火	ごはん みそ汁(あおさ・大根) チキンチーズボール 春雨サラダ	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 バター 春雨 片栗粉 白いりごま マヨドレ ごま油	牛乳 鶏もも肉 切れてるチーズ みそ ハム	キウイフルーツ 切干大根 きゅうり にんじん あおさ	牛乳 うどん
16	水	マーボー丼 中華スープ(わかめ・ねぎ) もやしサラダ	カップゼリー 牛乳 リッツ	ゼリー 米 リッツ 三 温糖 片栗粉 油 ご ま油	豆腐 牛乳 豚ひき肉 みそ	ねぎ もやし にんじん きゅうり わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
17	木	肉みそうどん 大根とツナの煮物 チーズ	五目ごはん 麦茶 メロン	うどん 米 三温糖	豚ひき肉 ツナ みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	メロン 大根 にんじん 玉ねぎ	牛乳 ぞうすい
18	金	ごはん すまし汁(なめこ・玉ねぎ) 鶏肉のカレー風味から揚げ ひじき煮	おふのラスク 牛乳 オレンジ	米 油 バター 三温糖 麩 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	オレンジ 玉ねぎ にんじん なめこ さやいんげん ひじき しょうが	牛乳 にゅうめん
19	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(しめじ・大根) お浸し	いちごジャム蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり バナナ にんじん 大根 もやし しめじ ジャム	牛乳 おにぎり

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	
21	月	ごはん すまし汁(舞茸・小ねぎ) 豚肉みそやき 野菜炒め	アイスクリーム 麦茶 たべっこどうぶつ	米 たべっこどうぶつ 三温糖	アイスクリーム 豚ロース みそ	もやし キャベツ まい茸 にんじん ねぎ しょうが	牛乳  ぞうすい
22	火	バターロール モロヘイヤスープ(人参) タンドリーチキン 大根サラダ	じゃことコーンのごはん 牛乳 キウイフルーツ	バターロール 米 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ ヨーグルト しらす	キウイフルーツ 大根 にんじん きゅうり コーン缶 モロヘイヤ	牛乳  うどん
23	水	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) 鮭のてりやき ごま和え	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン ごま 三温糖	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	もやし パナナ にんじん なす きゅうり	牛乳  おにぎり
24	木	しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 スティックきゅうり(マヨ)	わかめおにぎり 牛乳 スイカ	中華めん 米 マヨドレ 油 三温糖	牛乳 生揚げ 豚もも肉	すいか きゅうり キャベツ 小松菜 もやし にんじん コーン缶 ニンニク	牛乳  ぞうすい
25	金	ポークハヤシライス コンソメスープ(おくら・かぶ) コールスローサラダ	キャラメルチョコパン 牛乳 オレンジ	米 三温糖 油 マヨドレ バター	牛乳 豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ トマト オレンジ にんじん きゅうり かぶ おくら マッシュルーム コーン缶 グリンピース	牛乳  にゅうめん
26	土	鶏そぼろ丼 中華スープ(人参・えのき) のり和え	ココアマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油 ごま油	鶏ひき肉 牛乳	もやし 玉ねぎ にんじん パナナ きゅうり えのき グリンピース のり	牛乳  おにぎり
28	月	ごはん すまし汁(みつば・ねぎ) 松風焼き 切干大根のごまマヨサラダ	とうもろこし 牛乳 バナナ	米 マヨドレ 白いりごま 三温糖	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 高野豆腐	とうもろこし パナナ みつば きゅうり 玉ねぎ ねぎ コーン缶 切干大根 青のり	牛乳  ぞうすい
29	火	トマトツナスパゲティ コンソメスープ(コーン缶 わかめ) サツマイモサラダ	可愛すぎるマフィン 麦茶	スパゲティー さつまいも 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉	ツナ 牛乳 ダイスカットチーズ デザートホイップ チーズ	玉ねぎ きゅうり りんご キウイ コーン缶 ピーマン わかめ	牛乳  うどん
30	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・おふ) かじきステーキ ブロッコリーサラダ	じゃがハムパイ 牛乳 バナナ	米 パイ皮 じゃがいも マヨドレ 麩 油 小麦粉 三温糖 ごま油	牛乳 かじき ハム みそ	バナナ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	牛乳  おにぎり
31	木	牛乳パン 中華スープ(もやし・しいたけ) 鶏のオレンジ焼き マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 メロン	牛乳パン 米 マカロニ マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも肉 ツナ	メロン もやし きゅうり しいたけ にんじん マーマレード グリンピース のり ニンニク しょうが	牛乳  ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	540 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	20.4 g	カルシウム	195 mg		
		脂 質	18.0 g	ビタミンC	28 mg		
		塩 分	1.8 g	食物繊維	3.9 g		

・8月の誕生会は29日です。  
 ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。  
 ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は  
 外からの繰り返しの刺激により発達し 体と脳の成長を促します。  
 特に 食べることは一度に五感を刺激することができるため 体だけでなく脳の発達にも大きな  
 影響を与えます。毎日の食事で 五感を上手に刺激して 健康な体と脳を育てましょう。

