

平成30年 8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
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ごはん みそ汁 (キャベツ、麩) 鮭フライ 切干大根煮付け	人参ケーキ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/薄力粉 パン粉/サラダ油 三温糖/バター	煮干し/かつお節/みそ 鮭/油揚げ/牛乳	キャベツ/切干大根 にんじん/さやいんげん レゾジュース/果物	ぞうすい 牛乳
2 木	ぶっかけそうめん なすと豚肉の味噌炒め チーズ	ひじきごはん 麦茶 果物	そうめん ごま油/サラダ油 三温糖/胚芽米	かつお節/こんぶ わかめ/豚ひき肉/みそ チーズ/ひじき/油揚げ	きゅうり/玉ねぎ なす/ピーマン しょうが/えのきたけ 果物	おにぎり 牛乳
3 金	ごはん すまし汁 (麩・大根) 鶏の甘辛煮 きゃべつと人参サラダ	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖 サラダ油/マヨネーズ 薄力粉	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/きな粉/牛乳	だいこん/玉ねぎ とうもろこし缶/キャベツ にんじん/果物	にゅうめん 牛乳
4 土	鶏丼 中華風スープ いんげんサラダ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま油 マヨネーズ/食パン	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/しめじ いんげん/もやし にんじん ブルーベリージャム 果物	やきおにぎり 牛乳
6 月	マーボー丼 すまし汁 (三つ葉・しめじ) ごま和え	アイス 麦茶 ビスケット	胚芽米/サラダ油/三温糖 かたくり粉/ごま ビスケット	木綿豆腐/豚ひき肉/みそ かつお節/こんぶ	ねぎ/しょうが/しめじ みつば/もやし/にんじん ほうれんそう/果物	うどん 牛乳
7 火	チーズパン わかめスープ タンドリーチキン 春雨サラダ	スイートパンプキン 牛乳 果物	チーズパン/はるさめ 三温糖/ごま油/バター	わかめ/鶏もも肉 ヨーグルト/牛乳 クリーム	ねぎ/きゅうり/にんじん かぼちゃ/果物	ぞうすい 牛乳
8 水	ごはん みそ汁 (なめこ、玉葱) 魚の西京焼き 切り昆布煮付け	とうもろこし 牛乳 リッツ	胚芽米/三温糖/サラダ油 リッツ	みそ/煮干し/昆布 さわら/刻み昆布 竹輪/牛乳	なめこ/玉ねぎ/にんじん いんげん/とうもろこし	スパゲッティ 牛乳
9 木	スパゲティミートソース モロヘイヤスープ もやしサラダ	ツナのそぼろずし 麦茶 果物	スパゲッティ/サラダ油 かたくり粉/三温糖 ごま油/胚芽米	豚ひき肉/チーズ/ツナ缶 焼きのり	玉ねぎ/ピーマン/セロリ にんにく/モロヘイヤ えのきたけ/もやし きゅうり/にんじん グリーンピース/果物	おにぎり 牛乳
10 金	ごはん すまし汁 (麩・みつば) 鶏のオーロラソース唐揚げ のり和え	ココアマフィン 牛乳 果物	胚芽米/マヨネーズ 薄力粉/サラダ油 バター/三温糖	木綿豆腐/かつお節 こんぶ/鶏もも肉 焼きのり/牛乳	みつば/こまつな にんじん/もやし 果物	にゅうめん 牛乳
13 月	納豆ごはん 味噌汁 (しめじ・大根) 松風焼き キャベツソテー	フルーツ寒天 牛乳 リッツ	胚芽米/三温糖/ごま サラダ油/リッツ	挽きわり納豆/みそ こんぶ/鶏ひき肉 木綿豆腐/凍り豆腐 あおのり/てんぐさ 牛乳	しめじ/だいこん/玉ねぎ キャベツ/とうもろこし缶 みかん缶 パイナップル缶	ぞうすい 牛乳
14 火	ごはん チンゲンサイスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	クッキー 牛乳 果物	胚芽米/マカロニ マヨネーズ/胚芽米 薄力粉/マーガリン 三温糖	鶏もも肉/ひじき/牛乳	チンゲン菜 マーレードジャム にんにく/しょうが きゅうり/にんじん 果物	うどん 牛乳
15 水	ごはん みそ汁 (キャベツ、麩) 鮭フライ 切干大根煮付け	人参ケーキ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/薄力粉 パン粉/サラダ油 三温糖/バター	煮干し/かつお節/みそ 鮭/油揚げ/牛乳	キャベツ/切干大根 にんじん/さやいんげん レゾジュース/果物	ぞうすい 牛乳
16 木	わかめにゅうめん なすと豚肉の味噌炒め チーズ	ひじきごはん 麦茶 果物	そうめん ごま油/サラダ油 三温糖/胚芽米	かつお節/こんぶ わかめ/豚ひき肉/みそ チーズ/ひじき/油揚げ	にんじん/ねぎ/なす ピーマン/玉ねぎ しょうが/えのきたけ 果物	おにぎり 牛乳
17 金	ごはん すまし汁 (麩・大根) 鶏の甘辛煮 きゃべつと人参サラダ	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖 サラダ油/マヨネーズ 薄力粉	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/きな粉/牛乳	だいこん/玉ねぎ とうもろこし缶/キャベツ にんじん/果物	にゅうめん 牛乳
18 土	鶏丼 中華風スープ いんげんサラダ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま油 マヨネーズ/食パン	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/しめじ いんげん/もやし にんじん ブルーベリージャム 果物	やきおにぎり 牛乳

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 月	マーボー丼 すまし汁(三つ葉・しめじ) ごま和え	アイス 麦茶 ビスケット	胚芽米/サラダ油/三温糖 かたくり粉/ごま ビスケット	木綿豆腐/豚ひき肉/みそ かつお節/こんぶ	ねぎ/しょうが/しめじ みつば/もやし/にんじん ほうれんそう/果物	うどん 牛乳
21 火	チーズパン わかめスープ タンドリーチキン 春雨サラダ	スイートパンプキン 牛乳 果物	チーズパン/はるさめ 三温糖/ごま油/バター	わかめ/鶏もも肉 ヨーグルト/牛乳 クリーム	ねぎ/きゅうり/にんじん かぼちゃ/果物	ぞうすい 牛乳
22 水	ひまわりライス みそ汁(大根、油揚げ) 白身魚の玉ねぎソースがけ ブロッコリーサラダ	ケーキ(幼) マフィン(乳) 麦茶	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖 マヨネーズ ショートケーキ(幼) 薄力粉(乳) バター(乳)	焼きのり/油揚げ/煮干し かつお節/みそ/かれい 牛乳(乳) 豆乳クリーム(乳)	にんじん/だいこん 玉ねぎ/ブロッコリー とうもろこし缶 みかん缶(乳)	スパゲッティ 牛乳
23 木	スパゲティミートソース モロヘイヤスープ もやしサラダ	ツナのそぼろずし 麦茶 果物	スパゲッティ/サラダ油 かたくり粉/三温糖 ごま油/胚芽米	豚ひき肉/チーズ/ツナ缶 焼きのり	玉ねぎ/ピーマン/セロリ にんにく/モロヘイヤ えのきたけ/もやし きゅうり/にんじん グリーンピース/果物	おにぎり 牛乳
24 金	ごはん すまし汁(麩・みつば) 鶏のオーロラソース唐揚げ のり和え	ココアマフィン 牛乳 果物	胚芽米/マヨネーズ 薄力粉/サラダ油 バター/三温糖	木綿豆腐/かつお節 こんぶ/鶏もも肉 焼きのり/牛乳	みつば/こまつな にんじん/もやし 果物	にゅうめん 牛乳
25 土	山型イギリスパン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	食パン/サラダ油 マカロニ/三温糖	豚もも肉/きな粉	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ/果物	焼きおにぎり 牛乳
27 月	納豆ごはん 味噌汁(しめじ・大根) 松風焼き キャベツソテー	フルーツ寒天 牛乳 リッツ	胚芽米/三温糖/ごま サラダ油/リッツ	挽きわり納豆/みそ こんぶ/鶏ひき肉 木綿豆腐/凍り豆腐 あおのり/てんぐさ 牛乳	しめじ/だいこん/玉ねぎ キャベツ/とうもろこし缶 みかん缶 パイナップル缶	ぞうすい 牛乳
28 火	白パン チンゲンサイスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	クッキー 牛乳 果物	白パン/マカロニ マヨネーズ/薄力粉 マーガリン/三温糖	鶏もも肉/ひじき/牛乳	チンゲン菜 マーマレードジャム にんにく/しょうが きゅうり/にんじん 果物	うどん 牛乳
29 水	ごはん みそ汁(なす、玉ねぎ) 煮魚 青菜とツナのレモン醤油	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/焼きふ バター	みそ/煮干し/かつお節 かれい/ツナ缶/牛乳	なす/玉ねぎ/しょうが こまつな/もやし レモン/果物	おにぎり 牛乳
30 木	味噌うどん 生揚げ含め煮 スティックきゅうり	くるくるいちごパン 牛乳 果物	うどん/サラダ油 三温糖/マヨネーズ くるくるいちごパン	豚もも肉/みそ/かつお節 こんぶ/生揚げ/牛乳	だいこん/にんじん 干し椎茸/こまつな きゅうり/果物	スパゲッティ 牛乳
31 金	ポークハヤシライス オクラスープ マカロニサラダ	じゃがいものおやき 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油 マカロニ/マヨネーズ じゃがいも/かたくり粉 バター	豚モモ/牛乳	にんじん/玉ねぎ トマト缶 グリーンピース/オクラ とうもろこし缶/きゅうり 果物	ぞうすい 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています
 ☆22日はお誕生日会です

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

幼児	511	19.1	16.6
乳児	459	17.3	16.2

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

今月の食育

・とうもろこしの皮むき(8日)

を予定しています。

