

2020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	土	マーボー丼 コンソメスープ 小松菜とコーンの和え物	バナナケーキ 麦茶 オレンジ	米 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 三温糖	豆腐 牛乳 豚ひき肉 みそ	小松菜 オレンジ 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ コーン缶 にんじん 干しぶどう しょうが	牛乳(乳児) おにぎり
3	月	ごはん すまし汁(大根・おふ) 野菜入り生姜焼き きゅうりスティック	きなこ蒸しパン 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 三温糖 油 麩 マヨドレ	牛乳 豚肉 きな粉	パイナップル きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 しょうが	牛乳(乳児) パンケーキ
4	火	バターロール コンソメスープ ささ身フライ マカロニサラダ	ツナピラフ 麦茶 バナナ	バターロール 米 マカロニ パン粉 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ささみ 生クリーム ツナ	玉ねぎ バナナ とうもろこし にんじん きゅうり コーン缶 グリーンピース	牛乳(乳児) おにぎり
5	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) さわらのごまダレ焼き ひじき煮	アイスクリーム 麦茶 リッツ	米 ごま 三温糖 クラッカー 油	アイスクリーム さわら みそ	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん ひじき	牛乳(乳児) にゅうめん
6	木	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ	おかかおにぎり 麦茶 スイカ	米 スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 ごま油	豚ひき肉 チーズ かつお節	すいか 玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜 にんじん ピーマン コーン缶 セロリ ニンニク	牛乳(乳児) チャーハン
7	金	ごはん みそ汁(豆腐・なす) チキンの照り焼き 切干大根の煮物	おふのラスク 牛乳 メロン	米 バター 麩 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豆腐 みそ 油揚げ	メロン にんじん なす 切干大根	牛乳(乳児) うどん
8	土	鶏丼 中華スープ いんげんのごま和え	クッキー 麦茶 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま 油 ごま油	鶏もも肉	玉ねぎ キャベツ バナナ さやいんげん ねぎ にんじん グリーンピース	牛乳(乳児) おにぎり
11	火	ごはん おくらスープ 鶏のオレンジ焼き コールスロー	チャーハン(豚肉) 麦茶 メロン	米 バンズパン マヨドレ 油 牛乳パン	鶏もも肉 豚ひき肉	メロン キャベツ オクラ にんじん 玉ねぎ きゅうり マーメイド コーン缶 しょうが ピーマン ニンニク	牛乳(乳児) うどん
12	水	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) 鮭フライ 大根の煮物	カップゼリー 牛乳 ソフトサラダ	ゼリー 米 せんべい 油 小麦粉 パン粉	牛乳 鮭 油揚げ みそ	大根 にんじん あおさ ねぎ	牛乳(乳児) パンケーキ
13	木	肉みそうどん かぼちゃサラダ チーズ	おにぎり(じゃこごま) 麦茶 バナナ	うどん 米 マヨネーズ 片栗粉 ごま 油 ごま油	豚ひき肉 チーズ しらす みそ	かぼちゃ バナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん ピーマン 椎茸	牛乳(乳児) ぞうすい
14	金	ごはん 野菜スープ 豚肉の香味焼き 切り昆布煮つけ	あんぱん 牛乳 スイカ	米 あんぱん 三温糖 油 ごま油	牛乳 豚ロース 竹輪	すいか チンゲン菜 キャベツ にんじん さやいんげん ねぎ 昆布 ニンニク	牛乳(乳児) スパゲティ
15	土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ ほうれん草のごま和え	マカロニきな粉 麦茶 オレンジ	米 マカロニ 三温糖 ごま 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 きな粉	オレンジ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん 白菜 しめじ グリンピース	牛乳(乳児) おにぎり
17	月	ごはん すまし汁(大根・おふ) 野菜入り生姜焼き きゅうりスティック	きなこ蒸しパン 牛乳 パイナップル	米 小麦粉 三温糖 油 麩 マヨドレ	牛乳 豚肉 きな粉	パイナップル きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 しょうが	牛乳(乳児) パンケーキ
18	火	バターロール コンソメスープ ささ身フライ マカロニサラダ	ツナピラフ 麦茶 バナナ	バターロール 米 マカロニ パン粉 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ささみ 生クリーム ツナ	玉ねぎ バナナ とうもろこし にんじん きゅうり コーン缶 グリーンピース	牛乳(乳児) おにぎり
19	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) さわらのごまダレ焼き ひじき煮	アイスクリーム 麦茶 リッツ	米 ごま 三温糖 クラッカー 油	アイスクリーム さわら みそ	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん ひじき	牛乳(乳児) にゅうめん
20	木	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ	おかかおにぎり 麦茶 スイカ	米 スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 ごま油	豚ひき肉 チーズ かつお節	すいか 玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜 にんじん ピーマン コーン缶 セロリ ニンニク	牛乳(乳児) チャーハン
21	金	ごはん みそ汁(長ネギ・なめこ) 鶏のから揚げ のり和え	ケーキ マフィン(乳児) 麦茶	ショートケーキ 米 片栗粉 三温糖 小麦粉 バター	鶏もも肉 みそ 生クリーム 牛乳	もやし ねぎ きゅうり にんじん なめこ のり しょうが みかん缶	牛乳(乳児) 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	
22	土	鶏井 中華スープ いんげんのごま和え	クッキー 麦茶 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま 油 ごま油	鶏もも肉	玉ねぎ キャベツ バナナ さやいんげん ねぎ にんじん グリーンピース	牛乳(乳児) おにぎり
24	月	カレーライス コンソメスープ 春雨のごま和え	とうもろこし 牛乳 なし	米 じゃがいも 春雨 油 ごま 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉	とうもろこし 梨 玉ねぎ にんじん きゅうり モロヘイヤ コーン缶	牛乳(乳児) ケチャップライス
25	火	パンズ(乳児 牛乳パン) おくらスープ 鶏のオレンジ焼き コールスロー	チャーハン(豚肉) 麦茶 メロン	米 パンズパン マヨドレ 油 牛乳パン	鶏もも肉 豚ひき肉	メロン キャベツ オクラ にんじん 玉ねぎ きゅうり マーメレード コーン缶 しょうが ピーマン ニンニク	牛乳(乳児) うどん
26	水	ごはん みそ汁(まいたけ・こねぎ) 鮭フライ 大根の煮物	カップゼリー 牛乳 ソフトサラダ	ゼリー 米 せんべい 油 小麦粉 パン粉	牛乳 鮭 油揚げ みそ	大根 にんじん あおさ ねぎ	牛乳(乳児) パンケーキ
27	木	肉みそうどん かぼちゃサラダ チーズ	おにぎり(じゃこごま) 麦茶 バナナ	うどん 米 マヨネーズ 片栗粉 ごま 油 ごま油	豚ひき肉 チーズ しらす みそ	かぼちゃ バナナ 玉ねぎ きゅうり にんじん ピーマン 椎茸	牛乳(乳児) ぞうすい
28	金	ごはん 野菜スープ 豚肉の香味焼き 切り昆布煮つけ	あんぱん 牛乳 スイカ	米 あんぱん 三温糖 油 ごま油	牛乳 豚ロース 竹輪	すいか チンゲン菜 キャベツ にんじん さやいんげん ねぎ 昆布 ニンニク	牛乳(乳児) スパゲティー
29	土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ ほうれん草のごま和え	マカロニきな粉 麦茶 オレンジ	米 マカロニ 三温糖 ごま 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 きな粉	オレンジ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん 白菜 しめじ グリンピース	牛乳(乳児) おにぎり
31	月	ごはん みそ汁(長ネギ・なす) チキンディアブロ風 キャベツとコーンのソテー	ワッフル 牛乳 バナナ	米 ワッフル パン粉 油	牛乳 鶏もも肉 みそ	キャベツ バナナ ねぎ なす コーン缶	牛乳(乳児) おにぎり
				エネルギー	557 kcal	鉄	2 mg
				タンパク質	20.1 g	カルシウム	155 mg
				脂質	17.6 g	ビタミンC	26 mg
				塩分	2.0 g	食物繊維	4 g

☆乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がでます。

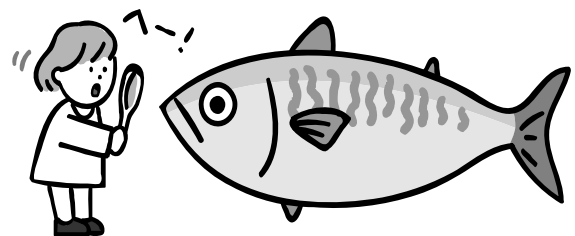
☆仕入の状況都合上、献立を変更する場合があります。

☆21日は誕生日会です。

野菜の色・形・においに注目！



魚の形・大きさ・目や口に注目！



食べ物に関心を持とう！

乳幼児期は、好き嫌が多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。