



献立表

2021年08月

ゆいまーる保育園みのり台・中和倉

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ
		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	
02月	御飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりと人参の昆布あえ みそ汁 すいか	米、じゃがいも ○マカロニ ○砂糖、油	○牛乳、豚もも肉 油揚げ、○きな粉 淡色辛みそ	すいか、きゅうり たまねぎ、にんじん 塩こんぶ、しょうが	○マカロニきな粉 ○牛乳
03火	御飯 煮込みハンバーグ せん切り野菜 おくらスープ バナナ	米、片栗粉 ○油、砂糖、油 ○マカロニ	○牛乳、豚ひき肉 ○卵、○絹ごし豆腐 豚レバー、ベーコン ○粉チーズ	バナナ、○こまつな キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ ○たまねぎ、オクラ	○豆腐のキッシュ ○牛乳
04水	夏野菜カレーライス ひじきとキャベツのサラダ たまごスープ すいか	米、 ○ホットケーキ粉 マヨネーズ、油 はるさめ	○牛乳、豚ひき肉、 卵、○卵、ベーコン	すいか、たまねぎ ○バナナ、キャベツ、人参 かぼちゃ、にんにく、しょうが コーン缶、ピーマン しいたけ、にら、ひじき	○バナナケーキ ○牛乳
05木	ゆかり御飯 魚のごま焼き 青菜とえのき茸のお浸し みそ汁 カルピスヨーグルト	米、○食パン ごま、片栗粉 ○砂糖	○牛乳、ヨーグルト かれい、○卵、カルピス 淡色辛みそ かつお節	こまつな、もやし えのきたけ、にんじん カットわかめ	○フレンチトースト ○牛乳
06金	ロールパン なすのミートグラタン 人参の甘煮とスティック きゅうり 野菜スープ 	ロールパン、○米 じゃがいも、油 小麦粉、○ごま パン粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ ○さけフレーク 	メロン、たまねぎ にんじん、なす ほうれんそう、きゅうり コーン缶、トマトピューレ	○鮭ごはん ○牛乳
10火	きつねうどん じゃが芋きんぴら バナナ	○米、干しうどん じゃがいも、砂糖 ○ごま、ごま、油	○牛乳、油揚げ 豚もも肉	バナナ、にんじん たまねぎ わかめふりかけ	○わかめごはん ○牛乳
11水	親子丼 和風サラダ 大豆とわかめのみそ汁 きな粉ヨーグルト	米、○せんべい ○ビスケット 砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト 鶏もも肉、卵、ゆで大豆 淡色辛みそ、きな粉 油揚げ	たまねぎ、きゅうり だいこん にんじん、カットわかめ しょうが、焼きのり	○せんべい& ビスケット ○牛乳
8/12(木)~8/14(土)の間は、給食はお休みになります。 登園されるお子様は、お弁当とおやつのご持参をよろしくお願ひいたします。					
16月	人参としらすの御飯 豚しゃぶ風あえ物 かぼちゃのみそ汁 キウイフルーツ	米、○砂糖 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉肩ロース しらす干し、淡色辛みそ 油揚げ	キウイフルーツ キャベツ、○みかん缶 かぼちゃ、にんじん ○パイン缶、ねぎ ○粉かんとん、しょうが	○フルーツゼリー ○せんべい ○牛乳
17火	御飯 魚のみそ照り焼き ひじきの煮物  豆腐すまし汁 すいか	○じゃがいも 米、砂糖 ごま油	○牛乳、たら 木綿豆腐、豚ひき肉 ○とろけるチーズ 淡色辛みそ 油揚げ、○バター	すいか、こまつな にんじん、えのきたけ ひじき、いんげん ○パセリ、しょうが	○じゃが芋の チーズ焼き ○牛乳
18水	ラーメン 煮卵 小松菜の中華和え バナナ	生中華麺 ○米、ごま油 ○ごま油	○牛乳、卵 豚もも肉、鶏ささ身 ○鶏ひき肉	バナナ、こまつな キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし ○もやし、○チンゲン 菜	○おやつビビンバ ○牛乳
19木	御飯 鶏のから揚げ コロコロサラダ かき玉汁 フルーチェ	米、じゃがいも ○ホットケーキ粉 油、小麦粉、片栗粉 ○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、牛乳 鶏もも肉、卵 ○卵、ベーコン	こまつな、えだまめ ○干しぶどう、にんじん しょうが、にんにく	○レーズン蒸しパン ○牛乳

20 金	ロールパン ポークビーンズ きゃべつとトマトのサラダ 豆乳スープ 梨	○米、ロールパン じゃがいも、すりごま 砂糖、油	○牛乳、豆乳 豚もも肉、ゆで大豆 スライスチーズ ウインナーソーセージ	なし、たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、ホールトマト缶詰 ○ミックスベジタブル にんじん、しめじ にんにく、トマト	○カレーピラフ ○牛乳
23 月	御飯 マーボーなす きゅうりとささみの中華サラダ 中華スープ オレンジ	米、○砂糖 油、砂糖 片栗粉、ごま油 せんべい	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 鶏ささ身、かにかまぼこ 淡色辛みそ	なす、きゅうり ○みかん缶、にんじん ねぎ、にら、オレンジ ○角かんてん しょうが、にんにく	○牛乳寒天 ○薄焼きせんべい ○麦茶
24 火	御飯 さけの塩焼き ほうれん草の納豆あえ 切干大根のみそ汁 バナナ	米、○米 ○じゃがいも ○油、○砂糖	○牛乳、さけ、鰹節 挽きわり納豆 油揚げ、淡色辛みそ ○しらす干し、○干しえび	バナナ、ほうれんそう たまねぎ 切り干しだいこん カットわかめ	○しらすご飯の おやき ○牛乳
25 水	ひじきごはん 肉じゃが キャベツとツナ和え そうめん汁 メロン	米、じゃがいも しらたき 干しそうめん 油、砂糖	○牛乳、豚もも肉 ツナ油漬缶 鶏ささ身、油揚げ	メロン、キャベツ たまねぎ、ねぎ ○ブルーベリージャム にんじん、こまつな いんげん、ひじき	○クラッカーの ジャム添え ○牛乳
26 木	焼きそば じゃが芋炒め 豆腐と卵のスープ バナナ	焼きそばめん ○米、じゃがいも 油、○砂糖	○牛乳、豚もも肉 卵、木綿豆腐 ○鶏ひき肉、ベーコン かまぼこ	バナナ、たまねぎ キャベツ、ピーマン にんじん、○あおのり	○とりそばろ 混ぜごはん ○牛乳
27 金	ロールパン ポークソテー かぼちゃのサラダ ミルクスープ すいか	○米、ロールパン マカロニ、マヨネーズ 油、○砂糖	○牛乳、牛乳 豚もも肉、ベーコン ハム、○しらす干し	すいか、かぼちゃ きゅうり、たまねぎ ○えだまめ、にんじん コーン缶、にんにく	○枝豆とじゃこの 御飯 ○牛乳
30 月	御飯 炒り豆腐(あさり入り) 小松菜とコーンの和え物 豚汁 フルーツカクテル	米、じゃがいも 板こんにゃく ○油、砂糖 油	○牛乳、木綿豆腐 ○はんぺん、豚もも肉 卵、○スライスチーズ あさり水煮缶 淡色辛みそ、油揚げ	みかん缶、こまつな パイン缶、にんじん キウイフルーツ、ねぎ たまねぎ、コーン缶 ひじき、さやえんどう	○チーズはんぺん ○牛乳
31 火	韓国風焼き鶏丼 コールスローサラダ さつまいもの五目汁 バナナ	米、さつまいも 油、片栗粉 砂糖、ごま油 せんべい	○ヨーグルト 鶏もも肉 淡色辛みそ ハム、油揚げ	バナナ、きゅうり キャベツ、だいこん はくさい、干しぶどう しょうが	○ヨーグルト ○せんべい ○麦茶

※行事や仕入れなどの状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の平均栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	487 kcal	20.6g	14.8g	228mg	2.1g	1.8g

夏バテを防ぐ食生活3つのポイント

①夏野菜で体の中から涼しくする

夏が旬の野菜（きゅうり、トマト、なす、ピーマンなど）には体を冷やす効果があります。

②ビタミンB1で疲れをとる

豚肉、うなぎ、大豆などに多く含まれているビタミンB1には、疲れをとる働きがあります。

③水分補給に気を付ける

こまめに水分をとりましょう。ただし、甘くない飲み物で。

