

# 8月の予定献立

平成27年度

(給食目標) ジュースより牛乳をのみましょう

まどか保育園

日	曜	献立名(主菜、副菜、汁、果物)材料名	飲み物	3時おやつ 飲み物
1	土	肉じゃが (豚肉 人参 玉葱 糸こんにゃく じゃが芋) 吸物 (竹輪 しいたけ 小葱) しそ昆布 一口ゼリー	牛乳	バナナ
3	月	五目ラーメン (麺 焼豚 卵 人参 もやし コーン 小葱) オクラのくずし豆腐 (オクラ 豆腐 トマト) 巨峰	ミロスキムミルク	サンターアンダーギー 牛乳
4	火	筑前煮 (鶏肉 人参 ごぼう れんこん しいたけ じゃが芋 かまぼこ こんにゃく) 吸物 (しめじ 麩 小葱) はちみつ梅干し	牛乳	アイス 麦茶
5	水	八宝菜 (豚肉 人参 玉葱 キャベツ うずらの卵 高野豆腐 きくらげ かまぼこ イカ エビ) ハムのマリネ (ハム 玉葱 きゅうり パセリ)	牛乳	白玉団子 麦茶
6	木	魚の栄養揚げ (魚 ごぼう 人参 ピーマン) れんこんの金平 (れんこん 人参 竹輪) ワカメスープ (ワカメ かまぼこ ごま)	麦茶	フルーツの盛り合わせ 牛乳
7	金	南瓜のそぼろあんかけ (南瓜 鶏ミンチ 人参 玉葱) ほうれん草の白和え (ほうれん草 豆腐) 吸物 (三つ葉 かまぼこ えのき) 味付けのり	スキムミルク	ドロップクッキー 牛乳
8	土	豚汁 (豚肉 人参 ごぼう こんにゃく さつま芋 大根 揚げ豆腐) ピーマンとひじきの煮物 (ピーマン ひじき こんにゃく 人参) グレープフルーツ	牛乳	おかし
10	月	サラダ風冷やし中華 (麺 きゅうり キャベツ エビ 卵 トマト 人参) 大根の炒り煮 (牛肉 大根 人参 しいたけ こんにゃく にんにく)	牛乳	杏仁豆腐 麦茶
11	火	魚のソテーフレッシュトマトソース (魚 トマト 玉葱 にんにく) 南瓜のサラダ (南瓜 きゅうり ハム 人参) 冬瓜のスープ (冬瓜 人参 いんげん 三つ葉)	麦茶	黒砂糖テーブルロールパン 牛乳
12	水	ギョウザ (皮 豚ミンチ キャベツ 小葱 玉葱 ニラ にんにく) チンゲン菜のナムル (チンゲン菜 もやし 人参) とうもろこし すりみ汁 (すりみ 玉葱 三つ葉)	スキムミルク	フライドポテト 牛乳
13	木	元気シチュー (鶏肉 じゃが芋 玉葱 ごぼう 人参 深ねぎ しいたけ しめじ シチューの素) 水菜とじゃこの香味ソース (水菜 ちりめん 生姜 にんにく 人参) 枝豆	麦茶	お菓子の盛り合わせ 牛乳
14	金	お弁当の日	麦茶	おかし
15	土	お弁当の日	麦茶	おかし
17	月	きつねうどん (麺 かまぼこ うす揚げ しいたけ ワカメ) ゆで野菜の肉みそかけ (合挽 アスパラ 南瓜 コーン きゅうり トマト 中葱 生姜) 巨峰	麦茶	卵サンド 牛乳
18	火	チキン南蛮 (鶏肉 パセリ 卵 マヨネーズ ケチャップ) 野菜のゆかり和え (きゅうり キャベツ 人参 ゆかり) ニラとえのきのスープ (ニラ えのき 豆腐)	牛乳	焼きおにぎり 麦茶
19	水	誕生会(レタス巻き エビチリ風 大豆の中華サラダ オニオンスープ 枝豆 巨峰 梨)	牛乳	ケーキ カルピス
20	木	納豆入りすりみとかぼちゃの変わり揚げ (納豆 すりみ 南瓜 玉葱 豆腐) さつま芋のサラダ (さつま芋 人参 ハム 卵 きゅうり) みそ汁 (玉葱 豆腐 ワカメ)	ココアスキムミルク	お好み焼き 牛乳
21	金	魚のみそ焼き (魚 みそ 砂糖 みりん) 切り昆布の中華風ごまだれ (昆布 キャベツ 人参 生姜) ミニトマト かみなり汁 (人参 豆腐 しいたけ 大根 ごぼう)	麦茶	ホットドッグ 牛乳
22	土	牛肉と野菜の煮物 (牛肉 人参 ごぼう れんこん 揚げ豆腐 いんげん こんにゃく) 春雨汁 (春雨 かまぼこ しいたけ 小葱) ふりかけ バナナ	牛乳	おかし
24	月	なすのミートスパゲッティ (麺 なす 豚ミンチ 人参 玉葱) ころころサラダ (じゃが芋 人参 ハム きゅうり) 玉子焼き	黒糖スキムドリンク	りんごパイ 牛乳
25	火	魚の梅マヨネーズ焼き (魚 玉葱 しいたけ 梅干し マヨネーズ) 切り干し大根の煮物 (切り干し大根 人参 いんげん こんにゃく) とうもろこし 桜えびの卵スープ (桜えび 卵)	麦茶	大学芋 牛乳
26	水	ハムと野菜のロール揚げ (ハム 人参 いんげん) ごぼうのツナサラダ (ごぼう ツナ ベーコン 人参 きゅうり) ゆで卵 さつま汁 (さつま芋 人参 こんにゃく ワカメ 揚げ豆)	牛乳	スイカ 麦茶
27	木	ひき肉と豆腐のカップ焼き (鶏ミンチ 豆腐 人参 中葱) 小松菜の五目あえ (小松菜 人参 しめじ うす揚げ こんにゃく) 枝豆 若竹汁 (筍 ワカメ 小葱)	牛乳	ゼリー 麦茶
28	金	夏野菜のビーフン汁 (豚ミンチ ビーフン 長葱 しめじ キャベツ ピーマン 生姜 玉葱 人参 アスパラ) 和風シーフードサラダ (イカ エビ トマト きゅうり ワカメ レタス) りんご	牛乳	冷やしぜんざい 麦茶
29	土	切り昆布の炒め煮 (豚肉 ごぼう 人参 じゃが芋 昆布 天ぷら グリンピース) 野菜スープ (玉葱 人参 もやし キャベツ) 桜えびの手作りふりかけ 梨	牛乳	おかし
31	月	10菜カレー (玉葱 人参 コーン いんげん 南瓜 ピーマン 大豆 なす トマト じゃが芋) 豆腐と野菜のサラダ (豆腐 トマト レタス コーン 人参) 福神漬 らっきょう	牛乳	アイス 麦茶

## 暑い夏を乗り切ろう！！

子どもたちは元気のかたまりです。毎日、水遊びや外遊びなど夢中で汗を流しながら遊んでいます。夏の暑さをものともせず、疲れるまで動きまわる子どもたち。夏場は予想以上に体力を消耗し、疲れやすい季節です。早寝早起きを心掛けましょう。また、食欲も落ちてきます。バランスよく食べるように心掛け、暑い夏を乗り切りましょう

