



8月の献立表

平成29年8月発行
みなと保育園

【すいか】

しま模様の大きな実と真っ赤な果肉、豊富な水分とやさしい甘味で涼をもたらしてくれるすいかは、夏の風物詩となっています。果肉や種子に含まれるカリウムは疲労回復や利尿作用があり、夏バテにも効果があります。皮に張りがあり、たたいたときに「ポンポン」と響く音がするものが食べごろと言われています。



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
ご飯 豚肉のてんぷら [豚肉、塩、こしょう、にんにく、天ぷら粉、油、キャベツ] ハンサンスー [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] 中華スープ [にら、玉葱、人参、卵、塩、鶏がらだし、醤油] スイカ アンパンマンゼリー [オレンジジュース、寒天、砂糖、生クリーム、レーズン] おやつつりこ	ロールパン 和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン、塩、あさり、ピーマン、干し椎茸、しめじ、人参、こしょう、バター、かつお節] 菓果サラダ [白菜、きゅうり、みかん、レーズン、酢、砂糖、塩] 野菜スープ [じゃが芋、キャベツ、塩、コーン、パセリ、コンソメ、醤油] ひじきおにぎり [米、ひじき、油揚げ、鶏肉、ごぼう、しらす干し、薄口醤油] チーズ	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、ツナ、葱、パン粉、卵、大豆、スキムミルク、ケチャップ、トマト] ごまマヨサラダ [ブロッコリー、キャベツ、人参、ごま、ハム、味噌、マヨネーズ] ちよろけん汁 [大根、人参、ごぼう、葱、油揚げ、いりこ、油、醤油、みりん、酒] ソーセイジパイ [パイシート、ソーセイジ] 牛乳	ご飯 アジのムニエル [アジ、塩、こしょう、小麦粉、バター、とうもろこし] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、もやし、ハム、酢、砂糖、醤油、塩] 冬瓜汁 [冬瓜、人参、玉葱、油揚げ、鶏肉、干し椎茸、いりこ、醤油、みりん、生姜] ツナマヨピザ [食パン、ツナ、玉葱、マヨネーズ、チーズ] 牛乳	五目寿司 [米、酢、砂糖、塩、人参、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、砂糖、醤油、キヌサヤ、昆布] じゃが芋のみそ汁 [じゃが芋、玉葱、えのき、わかめ、葱、いりこ、味噌] バナナ菓子  牛乳

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ロールパン ビーフシチュー [牛肉、人参、玉葱、しめじ、じゃが芋、塩、こしょう、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、バター、小麦粉、グリーンピース] 高野豆腐の卵焼き [高野豆腐、鶏肉、人参、玉葱、ピーマン、卵、砂糖、醤油、酒、油、ブロッコリー] バナナ 牛乳寒 [牛乳、寒天、砂糖、みかん、コーンスターチ]	塩ラーメン [中華麺、焼き豚、にんにく、キャベツ、玉葱、人参、しめじ、葱、塩、コンソメ、バター] 焼ししゃも [ししゃも、トマト] ごぼうサラダ [ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、コーン、ごま、醤油、マヨネーズ] スイカ 鮭おにぎり [米、鮭フレーク、塩] チーズ	ご飯 肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、椎茸、糸こんにゃく、グリーンピース、砂糖、酒、醤油] イカとわかめの酢の物 [イカ、わかめ、きゅうり、人参、砂糖、酢、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、葱、いりこ、味噌] みたらし団子 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	ご飯 サバの塩焼き [サバ、塩、トマト] 白和え [ほうれん草、人参、コーン、糸こんにゃく、豆腐、ごま、味噌、砂糖、醤油] 貝だくさん汁 [人参、玉葱、南瓜、えのき、油揚げ、チンゲン菜、鶏がらだし、塩、醤油] バナナケーキ [小麦粉、卵、ヨーグルト、バナナ、牛乳、マーガリン、レモン、マーマレード] 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 山の日  </div>	牛飯 [米、牛肉、しめじ、ごぼう、人参、キヌサヤ、砂糖、醤油、酒] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、わかめ、コンソメ、塩、醤油] バナナ菓子  牛乳

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 弁当の日  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 弁当の日  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 弁当の日  </div>	わかめおにぎり [米、わかめふりかけ] 冷やしうどん [うどん、天かす、油揚げ、きゅうり、トマト、干し椎茸、めんつゆ] ひじきの煮物 [ひじき、水煮大豆、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油] 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩]	ご飯 なすのハンバーグ [なす、キャベツ、玉葱、椎茸、じゃが芋、卵、パン粉、牛乳、にんにく、ケチャップ、ソース、塩、ブロッコリー] あさりのしくれ煮 [あさり、生姜、砂糖、醤油] 田舎スープ [鶏肉、にんにく、玉葱、葱、じゃが芋、白菜、人参、油、鶏がらだし、醤油、塩] レーズン蒸しパン [小麦粉、B.P、砂糖、レーズン、チョコ] 牛乳	ピラフ [米、鶏肉、人参、玉葱、コーン、塩、こしょう、コンソメ、バター、パセリ] オニオンスープ [玉葱、えのき、コンソメ、グリーンピース、塩] バナナ菓子  牛乳

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ご飯 かき揚げ [エビ、玉葱、人参、ごぼう、さつまい、葱、塩、天ぷら粉、油、トマト] うなぎ入り酢の物 [うなぎ、きゅうり、塩、きゃべつ、砂糖、酢、醤油] もやしの味噌汁 [もやし、人参、しめじ、油揚げ、葱、いりこ、味噌] スイカ ホットドッグ [ロールパン、ウィンナー、ケチャップ] 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌炒め [厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、油、味噌、砂糖、醤油] 塩っぺ和え [ほうれん草、もやし、塩昆布、醤油] おくらのすまし汁 [おくら、コーン、人参、わかめ、玉葱、いりこ、塩、醤油] オレンジ ドライフル [ミックス粉、卵、牛乳、アイス、チョコソース、白桃、黄桃] 牛乳	ロールパン ナポリタン [スパゲティ、油、塩、玉葱、ウインナー、ピーマン、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、粉チーズ] きゅうりのゆかり和え [きゅうり、もやし、醤油、ゆかり粉] わかめスープ [わかめ、人参、ほうれん草、えのき、コーン、鶏がらだし、塩] 枝豆おにぎり [米、枝豆、塩、昆布] チーズ	ご飯 サバカツ [サバ、塩、こしょう、生姜、にんにく、小麦粉、パン粉、バター、ブロッコリー、中濃ソース] 切干しサラダ [切干大根、ひじき、ハム、コーン、マヨネーズ] みそ汁 [椎茸、白菜、人参、わかめ、葱、いりこ、味噌] フルーツゼリー [寒天、みかん、白桃、黄桃、砂糖、シロップ] おやつつりこ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、にんにく、生姜、酒、酢、砂糖、醤油、トマト] 五目豆 [オール豆、人参、ごぼう、こんにゃく、インゲン、砂糖、醤油] アサリのスープ [アサリ、キャベツ、えのき、人参、玉葱、コンソメ、塩、こしょう] チーズトースト [食パン、マーガリン、砂糖、チーズ] 牛乳	二色丼 [米、鶏ミンチ、酒、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草、きざみのり] ふのすまし汁 [ふ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油] バナナ菓子  牛乳

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">  食育クイズ  <p>Q. 夏バテに効果的なお肉は？</p> <p>①鶏肉 ②豚肉 ③牛肉</p> <p>A. 正解は②。豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。そのため、不足すると疲れやすくなり、夏バテを引き起こす原因になります。豚肉は牛肉の10倍ものビタミンB1が含まれていると言われています。豚肉はアリシンを含む玉葱やにらと一緒にとるとよりビタミンB1を吸収しやすくなります。</p>    </div>	
ご飯 なすと肉団子の煮物 [なす、人参、ピーマン、卵、玉葱、合ミンチ、にんにく、生姜、パン粉、スキムミルク、味噌、醤油、砂糖、みりん] 即席揚げ [キャベツ、きゅうり、人参、塩、醤油] トマトスープ [トマト、レタス、えのき、コンソメ、塩] バナナ フライドポテト [じゃが芋、塩、油、青のり] 牛乳	ご飯 サケのピカタ [サケ、卵、粉チーズ、小麦粉、パセリ、塩、こしょう、とうもろこし] 小松菜の磯辺和え [小松菜、もやし、海苔、醤油] 夏野菜の味噌汁 [豚肉、南瓜、玉葱、人参、なす、油揚げ、葱、いりこ、味噌] 小豆アイス [小豆缶、生クリーム、牛乳] ウエハース	シーフードカレー [米、押し麦、イカ、アサリ、エビ、油、玉葱、じゃが芋、人参、グリーンピース、醤油、にんにく、カレー粉] 夏みかんサラダ [夏みかん、きゅうり、キャベツ、レーズン、酢、油、塩、こしょう] コンソメスープ [人参、玉葱、ほうれん草、しめじ、塩、コンソメ] スイカ ヨーグルトムース [ヨーグルト、砂糖、牛乳、レモン、ゼラチン]	ご飯 肉豆腐 [豆腐、牛肉、玉葱、しめじ、人参、大根、いんげん、醤油、砂糖] 和風サラダ [もやし、小松菜、ハム、酢、砂糖、醤油、油] えのきのすまし汁 [玉葱、えのき、油揚げ、豆腐、いりこ、醤油、塩] 梨パイ [パイ生地、梨] 牛乳		

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。