



# 8月献立表



平成29年8月発行

長沢保育園

### 旬の食材

～なす～



水分が多く、体のほてりを取ってくれるので、暑いときに食べるのに最適です。紫色の皮には、抗がん作用のあるフラボノイドや血中のコレステロール値を下げるナスニンという成分が含まれています。煮物、揚げ物、炒め物、漬物と調理法が豊富で、様々な味つけが楽しめます。皮に弾力があり、色が濃いものを選びましょう。

いただきます ごちそうさま参照

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土) 1年生との交流会						
	<b>ご飯</b> <b>魚の味噌煮</b> サバ、生姜、酒、砂糖、味噌、醤油、きゃべつ <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、枝豆、人参、シーチキン、チーズ、コーン缶、塩、こしょう <b>ふのすまし汁</b> おつゆ、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油 <b>豆乳小豆アイス</b> 豆乳、生クリーム、小豆缶、グラニュー糖 <b>ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>厚揚げとじゃが芋の煮物</b> 厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、玉葱、人参、砂糖、醤油、酒、油 <b>ほうれん草のおかか和え</b> ほうれん草、人参、かつお節、醤油 <b>なすの味噌汁</b> なす、玉葱、オクラ、人参、いりこ、味噌 <b>マカロニ安部川黒密かけ</b> マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 <b>牛乳</b>	<b>ピピンパ</b> 米、牛肉、にんにく、酒、ごま、ごま油、油、人参、ほうれん草、もやし、醤油、コンソメ、砂糖、刻みのり <b>きゅうりの中華和え</b> きゅうり、塩昆布、ごま、ごま油、醤油、塩 <b>春雨スープ</b> 春雨、玉葱、えのき、わかめ、鶏がらスープ、塩 <b>スイカ</b> <b>チーズ蒸しパン</b> 牛乳 チーズ、牛乳 <b>蒸しパンミックス粉</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の立田揚げ</b> アジ、にんにく、生姜、酒、塩、醤油、みりん、片栗粉、油、ブロッコリー <b>そうめん瓜の酢の物</b> そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、酢、砂糖、醤油、ごま <b>南瓜の味噌汁</b> 南瓜、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>乾パン</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>	<b>チキンライス</b> 鶏肉、米、玉葱、人参、グリーンピース、油、酒、塩、コンソメ、マーガリン、ケチャップ <b>コンソメスープ</b> 玉葱、クリームコーン缶、えのき、パセリ、塩、コンソメ <b>バナナ</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>	<b>7日(月)</b> <b>そうめん</b> そうめん、きゅうり、トマト、ハム、昆布、かつお節、みりん、塩、醤油、刻みのり <b>魚の塩焼き</b> アジ、塩、ブロッコリー <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草、人参、ごま、醤油 <b>バナナ</b> <b>塩っぱおにぎり</b> <b>おやつ</b> 米、押し麦、塩昆布 <b>チーズ</b>	<b>8日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>マーボーナス</b> なす、豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、竜水、干し椎茸、葱、にんにく、生姜、砂糖、醤油、味噌、鶏がらスープ、油、酒、ごま油、片栗粉 <b>パンサンスー</b> 春雨、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、砂糖、酢、醤油、ごま油 <b>ニラスープ</b> ニラ、あさり水煮、玉葱、えのき、塩、鶏がらスープ <b>ミキザンパン</b> 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、塩、ウイーン、玉葱、トマト、パセリ、チーズ、粉チーズ、油、卵、コーン缶	<b>9日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の味噌マヨ焼き</b> バトウ、酒、味噌、マヨネーズ、ブロッコリー <b>ひじき煮</b> ひじき、人参、油揚げ、しらたき、砂糖、醤油、油 <b>わかめのすまし汁</b> わかめ、なす、じゃが芋、玉葱、しめじ、いりこ、塩、醤油 <b>レモンドーナツ</b> 牛乳 レモン汁、小麦粉、卵、ベーキングパウダー、油、スキムミルク、砂糖、牛乳	<b>10日(木)</b> <b>カレーライス</b> 米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、ピーマン、南瓜、カレールー、醤油、酒、油 <b>ブロッコリーの和え物</b> ブロッコリー、人参、醤油 <b>クワイ</b> <b>きな粉団子</b> 牛乳 きな粉、白玉粉、砂糖、塩	<b>11日(金)</b> <div style="text-align: center;"> <b>山の日</b>  </div>	<b>12日(土)</b> <b>ピラフ</b> 米、ウィンナー、油、酒、玉葱、人参、パセリ、コンソメ、マーガリン <b>きゃべつスープ</b> きゃべつ、玉葱、しめじ、コンソメ、塩 <b>オレンジ</b> <b>パン</b> <b>牛乳</b>
	<b>14日(月)</b> <div style="text-align: center;"> <b>弁当の日</b>  </div> <b>おやつ</b>	<b>15日(火)</b> <div style="text-align: center;"> <b>弁当の日</b>  </div>	<b>16日(水)</b> <div style="text-align: center;"> <b>弁当の日</b>  </div>	<b>17日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のあんかけ</b> 豆腐、牛肉、ほうれん草、砂糖、醤油、昆布、片栗粉、かつお節、酒、油 <b>金平ごぼう</b> ごぼう、人参、しらたき、油揚げ、いんげん、ごま、ごま油、油、砂糖、醤油 <b>ふの味噌汁</b> おつゆ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 <b>りんご</b> <b>海苔ポテト</b> 牛乳 青海苔、じゃが芋、油、塩	<b>18日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> サバ、梅干し、酒、砂糖、醤油、生姜、ほうれん草 <b>さわやかサラダ</b> きゃべつ、トマト、枝豆、シーチキン、マヨネーズ <b>じゃが芋の味噌汁</b> じゃが芋、玉葱、しめじ、わかめ、いりこ、味噌 <b>あんごぼ</b> 牛乳 白あん、パイ生地	<b>19日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> 米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 <b>油揚げの味噌汁</b> 油揚げ、玉葱、きゃべつ、葱、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>菓子</b> <b>牛乳</b>					
	<b>21日(月)</b> <b>ナポリタン</b> スパゲティ、ウィンナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース、油、粉チーズ、酒 <b>夏みかんサラダ</b> 夏みかん缶、きゃべつ、きゅうり、レーズン、酢、塩、こしょう、油 <b>ポテトスープ</b> じゃが芋、玉葱、人参、ほうれん草、塩、コンソメ <b>バナナ</b> <b>おやき</b> <b>おやつ</b> 米、桜エビ、しらす干し、チーズ、ごま、酒、醤油	<b>22日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のアーモンドフライ</b> サケ、酒、塩、天ぷら粉、パン粉、アーモンド、油、ブロッコリー <b>きゅうりとわかめの酢の物</b> きゅうり、わかめ、オクラ、もやし、カニカマ、ごま、酢、砂糖、醤油 <b>レタスとトマトのスープ</b> レタス、トマト、じゃが芋、チンゲン菜、しめじ、塩、コンソメ <b>オレンジシャーベット</b> <b>オレンジジュース</b> 、砂糖 <b>ウエハース</b>	<b>23日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐とエビのケチャップ煮</b> 豆腐、エビ、豚ミンチ、玉葱、人参、チンゲン菜、トマト缶、にんにく、葱、グリーンピース、生姜、ケチャップ、油、酒、砂糖、醤油、片栗粉 <b>小松菜のごま和え</b> 小松菜、人参、ほうれん草、ごま、醤油 <b>もやしのスープ</b> もやし、玉葱、しめじ、南瓜、パセリ、塩、鶏がらスープ <b>ピザ</b> <b>牛乳</b> <b>そうめん流し(くま組)</b>	<b>24日(木) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>チキン南蛮</b> 鶏肉、にんにく、生姜、塩、こしょう、酒、片栗粉、砂糖、酢、醤油、玉葱、きゅうり、マヨネーズ、油、ブロッコリー <b>南瓜サラダ</b> 南瓜、じゃが芋、レーズン、きゅうり、ハム、チーズ、塩、こしょう <b>豆乳スープ</b> 豆乳、さつま芋、人参、塩、しめじ、コーン缶、コンソメ <b>パフェ</b> 白玉粉、あんこ、アイス、フルーツミックス、ウエハース	<b>25日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の生姜煮</b> イサキ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ <b>ほうれん草のコーン和え</b> ほうれん草、コーン缶、人参、醤油 <b>オクラの味噌汁</b> オクラ、玉葱、じゃが芋、人参、油揚げ、いりこ、味噌 <b>スイカ</b> <b>きな粉ラスク</b> 牛乳 きな粉、食パン、砂糖、マーガリン <b>そうめん流し(きりん組)</b>	<b>26日(土)</b> <b>カルタウムご飯</b> 米、桜エビ、しらす干し、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、酒、醤油、みりん <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>パン</b> <b>牛乳</b>					
	<b>28日(月)</b> <b>冷やしうどん</b> うどん、干し椎茸、塩、油揚げ、きゅうり、昆布、刻みのり、かつお節、みりん、醤油 <b>かきあげ</b> エビ、しらす干し、玉葱、人参、ごぼう、さつま芋、葱、塩、天ぷら油 <b>ひじきの酢の物</b> ひじき、小松菜、人参、ごま、酢、砂糖、醤油 <b>スイカ</b> <b>わかめおにぎり</b> 米、わかめふりかけ、押し麦 <b>チーズ</b>	<b>29日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>いりどり</b> 鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、こんにゃく、じゃが芋、いんげん、油、酒、砂糖、醤油 <b>ほうれん草の磯和え</b> ほうれん草、人参、刻みのり、醤油 <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、玉葱、えのき、小松菜、いりこ、塩、醤油 <b>クワイ</b> <b>オートミールクッキー</b> オートミール、卵、小麦粉、砂糖、バター 牛乳 <b>そうめん流し(そう組)</b>	<b>30日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>アジカツ</b> アジ、にんにく、酒、塩、小麦粉、パン粉、バター、ソース、ケチャップ、ブロッコリー <b>即席漬け</b> きゃべつ、きゅうり、人参、塩、醤油 <b>厚揚げの味噌汁</b> 厚揚げ、玉葱、えのき、なす、わかめ、いりこ、味噌 <b>さつま芋とりんごの蜜ね煮</b> さつま芋、りんご、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>31日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>揚げ出し豆腐</b> 豆腐、片栗粉、昆布、かつお節、みりん、醤油、油、ほうれん草 <b>切り干し大根煮</b> 切り干し大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、スキムミルク、油、砂糖、醤油 <b>さつま芋の味噌汁</b> さつま芋、玉葱、しめじ、なす、葱、いりこ、味噌 <b>ヨーグルト和え</b> ヨーグルト、砂糖、バナナ、パイナップル、黄桃、白桃、みかん	<div style="text-align: center;"> <b>夏バテを予防しよう</b>  </div> <p>暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいがちなこの季節は体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら夏バテかもしれません。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。食欲が落ちた時は香りや辛味、酸味など、風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。</p> <p>いただきます ごちそうさま参照</p>						

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
 ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります