



# 8月給食献立表



平成 31年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	5 19	チンジャオロース 春雨サラダ ワンタンスープ	① 268kcal ② 20.6g ③ 11.2g ④ 1.8g	片栗粉 油 春雨 ごま油 三温糖 ワンタン	豚肉 ロースハム	玉葱 たけのこ ピーマン 人参 きゅうり コーン缶 ねぎ しいたけ	中華味 しょうゆ	麦茶 アイスキャン ディー	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 アイスキャン ディー
火	6 20	白身魚のマヨコーン焼き キャベツサラダ じゃがいもの味噌汁	① 332kcal ② 25.3g ③ 12.3g ④ 2.0g	マヨネーズ 三温糖 じゃが芋	たら 味噌	コーン缶 人参 キャベツ トマト きゅうり ねぎ えのきだけ	塩 こしょう 酢 しょうゆ	麦茶 ★フルーチェ	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★フルーチェ
水	7 21	肉豆腐 きゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁	① 381kcal ② 27.3g ③ 13.6g ④ 2.1g	油 三温糖 麩	豚肉 木綿豆腐 わかめ しらす	人参 玉葱 ねぎ しいたけ 白滝 きゅうり ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★手作りパン	焼きうどん	牛乳 せんべい 牛乳 すいか ビスケット
木	22	ポテトオムレツ カラフルごぼうサラダ コンソメスープ	① 354kcal ② 18.9g ③ 10.5g ④ 1.7g	じゃが芋 油 三温糖	卵 ロースハム ウインナー	玉葱 人参 グリーンピース ごぼう きゅうり パプリカ トマト	コンソメ しょうゆ	麦茶 ★フレンチ トースト	ジャムパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フレンチ トースト
金	9 23	ちくわの磯部揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	① 282kcal ② 13.3g ③ 6.9g ④ 1.7g	油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	ちくわ 青のり 卵 絹ごし豆腐 油揚げ 味噌	ブロッコリー 人参 ねぎ 小松菜	塩 こしょう	スキムミルク バナナ せんべい	鮭ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ せんべい
土	10 24	魚のフライ サラダ 野菜スープ	<div style="text-align: center;"> <p>★お誕生日会メニュー(8日)</p> <p>♪二色丼 ♪揚げシューマイ ♪春雨サラダ ♪ぶどう</p> <p>おやつ</p> <p>♪麦茶 ★ココアフレンチトースト</p> </div>							牛乳 麦茶 果物 ビスケット
月	26	チーズハンバーグ トマトサラダ 冬瓜スープ	① 305kcal ② 18.3g ③ 10.6g ④ 2.1g	油 パン粉 三温糖	豚肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン	玉葱 人参 トマト レタス きゅうり 冬瓜	ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 コンソメ	スキムミルク すいか クッキー	ジャムパン	牛乳 パイ 牛乳 オレンジ クッキー
火	13 27	れんこんカレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 377kcal ② 18.0g ③ 7.6g ④ 1.9g	三温糖 マヨネーズ マカロニ	豚ロース ウインナー ロースハム	れんこん 玉葱 人参 しめじ コーン缶 きゅうり	カレーウ 塩 こしょう	麦茶 ★ジャムパン	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ジャムパン
水	14 28	鶏の味噌焼き ほうれん草のおひたし とろふわスープ	① 302kcal ② 17.4g ③ 10.3g ④ 2.0g	三温糖 片栗粉	鶏肉 味噌 卵 絹ごし豆腐	ほうれん草 人参 ねぎ	しょうゆ 酢 鶏ガラ	麦茶 ★卵 チャーハン	しらすうどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★卵チャーハン
木	1 15 29	ほっけの塩焼き スパゲッティサラダ なめこの味噌汁	① 277kcal ② 21.3g ③ 9.6g ④ 1.4g	三温糖 サラスパ マヨネーズ	ほっけ ロースハム 味噌	きゅうり 人参 コーン缶 なめこ ねぎ ほうれん草	塩 こしょう	麦茶 ヨーグルト パイ	わかめご飯	牛乳 せんべい 麦茶 パイ ヨーグルト
金	2 16	夏野菜ナポリタン チーズサラダ ベーコンスープ	① 312kcal ② 11.2g ③ 19.6g ④ 2.0g	スパゲッティ 油 三温糖	ウインナー チーズ ベーコン	玉葱 ピーマン なす パプリカ レタス 人参 トマト きゅうり キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	ココアミルク ミニゼリー せんべい	ロールパン	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい ミニゼリー
土	3 17 31	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	<div style="text-align: center; border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>★今月のクッキングは「手作りパン」を作ります♪(以上児さんのみ)</p> <p>梅組(7日)・A組(21日)・B組(29日)</p> <p>★エプロン・三角巾を必ず持参してください。</p> </div>							牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー

★手作りおやつ

★8月使用の旬の食材…なす、きゅうり、トマト、すいか、おくら、ピーマン、冬瓜

※多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります

