

27年度

3色栄養食材 ☆ 献立表 「 8月 」

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	土	焼きうどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	豚肉 牛乳	うどん	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 しいたけ パナナ
3	月	お豆腐鶏つくね 青菜ともやしのおかか和え なすの味噌汁	牛乳 手作りかりんとう	ポーロ	鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 味噌	パン粉 砂糖	玉葱 生姜 小松菜 もやし なす 人参 ねぎ
4	火	白身魚のマリネ 塩昆布サラダ パンプキンスープ	牛乳 クッキー	クラッカー	タラ ちくわ カニカマ 牛乳 ベーコン	小麦粉 油 マヨネーズ ホワイトシチュー粉	玉葱 トマト 人参 胡瓜 キャベツ 南瓜
5	水	豚肉と野菜の味噌炒め 胡瓜の酢の物 魚めんのすまし汁 	牛乳 ゼリー	せんべい	豚肉 味噌 しらす 魚めん	ごま油 砂糖	人参 キャベツ 玉葱 もやし 胡瓜 わかめ みつば えのき
6	木	鶏肉のゆかり揚げ お豆のサラダ 五目味噌汁 	牛乳 りんごのパンケーキ	ビスケット	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	油 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく	ゆかり粉 胡瓜 トマト コーン 人参 大根
7	金	花シュウマイ チャプチェ風 レタススープ	牛乳 のりしらすトースト	カステラ	豚ひき肉 ベーコン	ごま油 シュウマイの皮 砂糖 ごま	コーン 玉葱 人参 ピーマン しいたけ レタス
8	土	焼きそば 果物 牛乳	お茶 お菓子	クラッカー	豚肉 牛乳	中華めん	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン オレンジ
10	月	ナスのミートグラタン 切干大根の和え物 豆腐と豚肉のスープ	牛乳 じゃがもち	ポーロ	豚ひき肉 チーズ ツナ 豚肉 豆腐	砂糖 ごま油	なす 玉葱 トマト缶 切干大根 小松菜 人参 コーン わかめ ねぎ
11	火	キャベツメンチ ひじきサラダ もやしの味噌汁	牛乳 焼きおにぎり 	ウエハース	豚ひき肉 卵 豆腐 ツナ 油揚げ 味噌	麩 マヨネーズ	キャベツ 人参 胡瓜 コーン もやし
12	水	お好みチキン ジャーマンポテト 青菜と揚げの味噌汁	牛乳 塩サブレ 	チーズ	鶏ささみ ウィナー 油揚げ 味噌	マヨネーズ じゃが芋	キャベツ 青のり 玉葱 小松菜 人参
13	木	手作り弁当	お茶 お菓子	お菓子			
14	金	手作り弁当 	お茶 お菓子	お菓子			
15	土	手作り弁当 	お茶 お菓子	お菓子			
17	月	夏野菜カレー パンサンスー	牛乳 レモンカスタードパン	せんべい	鶏肉 ハム 卵	じゃが芋 カレールウ 春雨 砂糖	玉葱 人参 なす 南瓜 ピーマン トマト缶 胡瓜
18	火	鮭のモルネソース 小松菜と豚肉の和え物 太胡瓜と肉団子のスープ	牛乳 チュロス	コーンフレーク	鮭 牛乳 チーズ 豚肉 鶏ひき肉	ホワイトシチュー粉 砂糖 ごま油	人参 小松菜 太胡瓜 しいたけ 玉葱 生姜
19	水	南瓜のそぼろあんかけ ツナサラダ 麩の味噌汁	牛乳 スイカ	ビスケット	鶏ひき肉 ツナ 味噌	砂糖 マヨネーズ 麩	南瓜 玉葱 グリンピース 胡瓜 キャベツ 人参 小松菜
20	木	鶏肉のオレンジ焼き とろ〜りバサダ ハヤシシチュー	牛乳 手作りプリン 	ポーロ	鶏肉 ハム 牛乳 豚肉	スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 ハヤシルウ	ニンニク 生姜 胡瓜 人参 レタス 玉葱 トマト ましたけ
21	金	金時草のかき揚げ 切干大根の煮物 けんちん汁 	牛乳 ベーコンチーズマフィン	クラッカー	ベーコン 卵 油揚げ 鶏肉 豆腐	小麦粉 油 砂糖 こんにゃく	金時草 人参 コーン 玉葱 切干大根 小松菜 ごぼう 大根
22	土	わかめうどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース 	豚肉 牛乳	うどん	人参 キャベツ もやし わかめ コーン オレンジ
24	月	揚げ鶏のおろし煮 ちくわとこんにゃくの甘辛煮 じゃが芋の味噌汁	牛乳 五平餅 もも…ソフト	カステラ	鶏肉 ちくわ 油揚げ 味噌	油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	大根 ねぎ 人参 インゲン ごぼう 玉葱 わかめ
25	火	甘酢肉団子 ゆかり和え ワンタンスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	せんべい	ミートボール 豚肉	砂糖 ワンタンの皮 	グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 もやし ゆかり粉 大根 ねぎ
26	水	ゆで豚肉のポン酢和え 信田煮 南瓜の味噌汁 	牛乳 フレンチトースト みかん・ぶどう…ソフト	ビスケット	豚肉 油揚げ 味噌	ごま 砂糖 信田煮	人参 胡瓜 えのき 南瓜 玉葱 ねぎ
27	木	枝豆ごはん 魚のフライ トマトと胡瓜の和え物 チーズミルクフォンテ	牛乳 ロールケーキ	コーンフレーク	タラ 卵 チーズ ベーコン	小麦粉 パン粉 油 ごま ごま油	枝豆 コーン 玉葱 トマト 胡瓜 わかめ 生姜 人参
28	金	ポテトのマヨネーズ焼き 五目ひじき 春雨スープ	牛乳 ミルクくずもち めろん…ソフト	ポーロ	ツナ チーズ 豚肉 油揚げ ベーコン	じゃが芋 マヨネーズ パン粉 しらたき 砂糖 春雨	ピーマン パプリカ ひじき 人参 キャベツ
29	土	ミートスパゲティ 果物 牛乳	お茶 お菓子	クラッカー	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ	玉葱 ニンニク なす トマト缶 パナナ
31	月	海苔巻きチキンロール もやしのナムル 豆乳スープ	牛乳 お好み焼き	せんべい	鶏肉 ハム ベーコン 豆乳	砂糖 マヨネーズ ごま油 じゃが芋	のり もやし 小松菜 ブロッコリー 人参 玉葱

☆スイカと天ぷらはよくない? ☆
昔から「スイカと天ぷら」は食べあわせが悪いと言われています。水分と油という消化に悪い組み合わせなので、暑さで弱っている時期にたくさん食べると体に悪いですよ、という警告をしているのです。昔の人の生活の知恵として参考にしましょう。

- 13(木)14(金)15(土)はお弁当になります。
- 27日(木)は誕生会です。
- 食材は都合により変更する場合があります。