

# 8月の献立表

2017年8月  
ひまわり保育園

| 日  | 曜 | 副 食   |                              |  | おやつ  |             | 未満児<br>10時        | 3時  | 未満児 以上児 |       |
|----|---|---|------------------------------|--|--|-------------|-------------------|-----|---------|-------|
|    |   | 献立名   | 血や肉になるもの<br>あか               | 力や熱になるもの<br>きいろ                              | 体の調子を整えるもの<br>みどり                                    | 未満児         |                   |     | 3時      | エネルギー |
| 1  | 火 | 糸昆布の煮物・ちくわサ<br>ラダ・味噌汁・果物                        | 牛乳・豚肉・ちくわ・油<br>揚げ・味噌・卵       | 米・油・砂糖・マヨネーズ・薄力<br>粉・バター・三温糖・チョコレート          | 昆布・生姜・ニラ・もやし・にんじ<br>ん・キャベツ・胡瓜・わかめ・ねぎ・<br>オレンジ        | 牛乳          | チョコチップ<br>牛乳      | 644 | 724     |       |
| 2  | 水 | カジキの竜田揚げ・ピクルス・コー<br>ンスープ・果物・ふりかけ                | カジキ・卵・牛乳                     | 米・油・片栗粉・薄力粉・<br>砂糖・ごま油・クワッサン                 | 生姜・胡瓜・コーン缶・グレープフルーツ                                  | 飲むヨー<br>グルト | クワッサン<br>牛乳       | 773 | 893     |       |
| 3  | 木 | チーズハンバーグ・わかめ<br>サラダ・味噌汁・果物                      | 牛乳・豚肉・卵・チーズ・<br>味噌・油揚げ・ヨーグルト | 米・パン粉・ごま油・砂<br>糖・薄力粉・マーガリン                   | 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・胡瓜・<br>わかめ・えのき・ねぎ・オレンジ・<br>レモン         | 牛乳          | ソードブレッ<br>ド・牛乳    | 775 | 794     |       |
| 4  | 金 | 鶏のみそ焼き・かみかみ和え・<br>きのこスープ・果物・ふりかけ                | 牛乳・鶏肉・味噌・イカ・ベーコン             | 米・砂糖・三温糖・炒り<br>ごま・ごま油                        | 生姜・大根・にんじん・胡瓜・えの<br>き・しめじ・玉ねぎ・椎茸・キウイ                 | 牛乳          | お菓子<br>ジョア        | 725 | 716     |       |
| 5  | 土 | パン・バナナ・牛乳                                       | 牛乳                           | パン   | バナナ  | せんべい        |                   |     |         |       |
| 7  | 月 | 揚げ餃子・胡瓜のサラダ・味<br>噌汁・果物・ふりかけ                     | 牛乳・マグロ缶・豆腐・<br>味噌            | 油・炒りごま・砂糖                                    | 胡瓜・コーン缶・わかめ・<br>バナナ                                  | 牛乳          | お菓子<br>牛乳         | 487 | 516     |       |
| 8  | 火 | そうめん・がんも煮・塩も<br>み・ふりかけ・果物                       | 桜エビ・がんもどき・<br>ベーコン・チーズ       | 米・そうめん・三温糖・<br>食パン                           | 胡瓜・玉ねぎ・にんじん・トマト・キャ<br>ベツ・オレンジ・ピーマン・マッシュルーム           | ヤクルト        | ピザトース<br>ト<br>麦茶  | 573 | 645     |       |
| 9  | 水 | 麻婆豆腐・ハンサンスー・ニラ玉<br>スープ・果物                       | 牛乳・豆腐・味噌・豚ひき<br>肉・ハム・卵・おから   | 米・片栗粉・砂糖・油・春雨・<br>ごま油・バター・薄力粉                | ねぎ・生姜・ニンニク・にんじん・胡<br>瓜・ニラ・玉ねぎ・椎茸・キウイ                 | 牛乳          | マールケー<br>キ・牛乳     | 626 | 707     |       |
| 10 | 木 | ハッシュドポーク・パスタサ<br>ラダ・ミニトマト                       | 牛乳・豚肉                        | 米・油・パスタ・マヨネーズ                                | 玉ねぎ・ニンニク・グリーンピース・に<br>んじん・マッシュルーム・胡瓜・コー<br>ン缶・ミニトマト  | 牛乳          | お菓子<br>ジュース       | 563 | 598     |       |
| 12 | 土 | パン・バナナ・牛乳                                       | 牛乳                           | パン   | バナナ  | せんべい        |                   |     |         |       |
| 14 | 月 | おにぎり・唐揚げ・ポテ<br>トサラダ・麦茶                          | 唐揚げ                          | おにぎり   | ポテトサラダ   | 牛乳          | お菓子<br>牛乳         | 585 | 641     |       |
| 15 | 火 | 野菜の卵とじ・マカロニサ<br>ラダ・味噌汁・果物                       | 牛乳・卵・鶏肉・ハム・<br>味噌・油揚げ        | 米・油・砂糖・マカロニ・マ<br>ヨネーズ                        | にんじん・玉ねぎ・キャベツ・グ<br>リンピース・胡瓜・オレンジ                     | 牛乳          | プリン<br>お菓子        | 524 | 575     |       |
| 16 | 水 | カジキの照り焼き・胡瓜のサ<br>ラダ・かき玉汁・果物                     | 牛乳・カジキ・マグロ<br>缶・卵            | 米・砂糖・胡麻・片栗粉                                  | 生姜・胡瓜・にんじん・玉ね<br>ぎ・椎茸・わかめ・キウイ                        | 牛乳          | お菓子<br>ジョア        | 698 | 721     |       |
| 17 | 木 | スタミナ焼き・キャベツドレッシ<br>ング・味噌汁・果物                    | 牛乳・豚肉・豆腐・味噌                  | 米・油  | ピーマン・玉ねぎ・にんじん・キャ<br>ベツ・わかめ・グレープフルーツ                  | 牛乳          | お菓子<br>牛乳         | 529 | 585     |       |
| 18 | 金 | スペイン風オムレツ・中華風和<br>え・わかめスープ・果物                   | 牛乳・卵・ベーコン・豆<br>腐・ヨーグルト       | 米・ジャガイモ・バター・砂<br>糖・ごま油                       | ピーマン・玉ねぎ・トマト・胡瓜・も<br>やし・にんじん・わかめ・えのき・オレ<br>ンジ        | 牛乳          | ヨーグル<br>ト<br>お菓子  | 488 | 499     |       |
| 19 | 土 | パン・バナナ・牛乳                                       | 牛乳                           | パン   | バナナ  | せんべい        |                   |     |         |       |
| 21 | 月 | ナポリタン・ナムル・コー<br>ンスープ・果物・ふりかけ                    | 牛乳・豚ひき肉・チー<br>ズ・卵            | 米・パスタ・油・砂糖・<br>胡麻                            | にんじん・玉ねぎ・胡瓜・も<br>やし・コーン缶・バナナ                         | 牛乳          | お菓子<br>牛乳         | 602 | 662     |       |
| 22 | 火 | 冷麦サラダ・さつま揚げ煮・ドレ<br>ッシング和え・果物・ふりかけ               | 牛乳・ハム・さつま揚<br>げ・卵            | 米・ごま油・そうめん・マヨネーズ・<br>砂糖・油・薄力粉・バター・チョコ<br>レート | わかめ・胡瓜・キャベツ・グ<br>レープフルーツ                             | 牛乳          | チョコチップマ<br>フィン・麦茶 | 650 | 737     |       |
| 23 | 水 | そぼろご飯・フライドポテト・わかめと<br>コーンのサラダ・チキンと野菜のスー<br>プ・果物 | 豚ひき肉・卵・鶏肉                    | 油・米・砂糖・ジャガイモ・炒り<br>ごま・油・ごま油・ケーキ              | サヤエンドウ・青のり・コーン缶・わか<br>め・胡瓜・キャベツ・にんじん・玉ね<br>ぎ・パセリ・スイカ | ヤクルト        | ケー<br>キ<br>麦茶     | 796 | 877     |       |
| 24 | 木 | 千草焼き・胡麻醤油和<br>え・味噌汁・果物                          | 牛乳・卵・鶏ひき肉・味<br>噌・きな粉         | 米・砂糖・胡麻・麩・パター                                | 玉ねぎ・にんじん・椎茸・三つ葉・<br>もやし・胡瓜・大根・ねぎ・オレン<br>ジ            | 牛乳          | お麩ラスク<br>麦茶       | 474 | 512     |       |
| 25 | 金 | 夏野菜カレー・ゆで卵・コー<br>ルスロー・ミニトマト                     | 牛乳・鶏肉・卵                      | 米・ジャガイモ・油・ミルク<br>パン                          | にんじん・玉ねぎ・ニンニク・キャベツ・<br>ミニトマト                         | 牛乳          | ミルクパン<br>牛乳       | 680 | 721     |       |
| 26 | 土 | パン・バナナ・牛乳                                       | 牛乳                           | パン   | バナナ  | せんべい        |                   |     |         |       |
| 28 | 月 | 焼きそば・中華風和え・な<br>めこ汁・果物・ふりかけ                     | 牛乳・豚もも・豆腐・味<br>噌             | 米・中華めん・油・砂<br>糖・ごま油                          | キャベツ・にんじん・胡瓜・もや<br>し・ねぎ・なめこ・バナナ                      | 牛乳          | お菓子<br>牛乳         | 608 | 670     |       |
| 29 | 火 | 鮭のマヨネーズ焼き・胡麻酢和<br>え・卵スープ・果物                     | 牛乳・鮭・味噌・油揚<br>げ・卵            | 米・マヨネーズ・胡麻・砂糖・<br>片栗粉                        | キャベツ・胡瓜・椎茸・玉ねぎ・に<br>んじん・グレープフルーツ・とうもろこ<br>し          | 牛乳          | とうもろこ<br>し・麦茶     | 464 | 500     |       |
| 30 | 水 | オニオントマト・生野菜・わかめ<br>スープ・果物                       | 牛乳・鶏もも・卵・アイス<br>クリーム         | 米・片栗粉・油                                      | 玉ねぎ・ケチャップ・トマトジュース・胡<br>瓜・わかめ・キウイ                     | 牛乳          | アイス<br>お菓子        | 600 | 637     |       |
| 31 | 木 | 冷やし中華・生揚げ煮・おか<br>か和え・果物・ふりかけ                    | 卵・焼き豚・生揚げ・マ<br>グロ缶・牛乳        | 米・中華めん・油・胡麻油・砂<br>糖・炒りごま・HM・マヨネーズ            | 胡瓜・トマト・ブロッコリー・オレン<br>ジ・玉ねぎ・青のり                       | ヤクルト        | ツナパン<br>牛乳        | 642 | 731     |       |

※行事、材料の都合により献立を変更する場合があります

