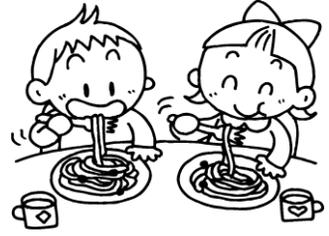




# 令和元年8月給食献立予定表

あゆみ保育園  
(栄養士 滝田 夏海)

暑さも本番になってきました。食欲が落ちやすくなる時期ですので、さっぱりとした食べやすいものや夏野菜を多く取り入れました。また、夏バテにならないようたんぱく質やビタミン類をしっかりと摂取できるようバランスに気をつけたメニューになっています。また、夏季保育となりご家庭で過ごす時間も長くなると思います。ご家庭でもしっかりと食べ、水分補給をこまめにして夏を乗り切りましょう。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニュー

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
愛知県		ひつまぶし 味噌カツ	精白米 三温糖 薄力粉	うなぎ 豚肉 鶏卵	小松菜 人参 冬瓜 玉ねぎ 果物	3時全員 麦茶
1	木	小松菜と人参の和え物 冬瓜のすまし汁 デザート	パン粉 ごま 砂糖 さつまいも	淡色辛みそ 油揚げ		♥鬼まんじゅう
2	金	きゅうりとカッテージチーズのサンドイッチ 鶏肉のパプリカ風味焼き 和風サラダ オニオンスープ デザート	マヨネーズ 食パン 調合油 三温糖 マッシュポテト 薄力粉	カッテージチーズ 鶏肉 牛乳 しらす干し	胡瓜 レタス 若布 人参 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥しらすスティック
3	土	ご飯 豚肉の生姜焼き	精白米 三温糖	豚肉 しらす干し	胡瓜 若布 うもやし	牛乳
17		胡瓜と若布の酢の物		淡色辛みそ	キャベツ 玉ねぎ 果物	バナナ
31		もやしとキャベツの味噌汁 デザート				
5	月	わかめご飯	精白米 ごま油 薄力粉	あじ 木綿豆腐 牛乳	若布 長ねぎ もやし 小松菜	牛乳
26		鯨の唐揚げ中華香味だれ ナムル 豆腐と野菜のくずし汁 デザート	調合油 砂糖 ロールパン	生クリーム	人参 玉ねぎ ほうれん草 筍水煮 果物 みかん缶	♥フルーツサンド
6	火	のりとハムのサンドイッチ	食パン マーガリン	ロースハム ツナ缶	のり 青ピーマン 玉ねぎ 人参	牛乳
27		ピーマンのツナ詰め焼き デザート コールスローサラダ 野菜スープ	薄力粉 マヨネーズ 砂糖 バター さつまいも	プロセスチーズ 木綿豆腐 牛乳	トマトケチャップ キャベツ 胡瓜 コーン缶 長ねぎ もやし 果物	♥野菜の蒸しパン
7	水	サラダうどん	うどん マヨネーズ	油揚げ 鶏卵 大豆 牛乳	干し椎茸 玉ねぎ 人参 のり	牛乳
28		玉ねぎと人参のかき揚げ ほうれん草ののり和え デザート	薄力粉 マーガリン	脱脂粉乳 生クリーム	長ねぎ レタス トマト ほうれん草 果物	♥レモンケーキ
8	木	ご飯 鯨のカレームニエル ネバネバ和え	精白米 薄力粉 バター マヨネーズ 片栗粉	あじ 納豆 油揚げ	キャベツ 人参 もやし たら	麦茶
9	金	ニラと油揚げの味噌汁 デザート	ごま油 砂糖	淡色辛みそ 鶏卵	玉ねぎ 筍水煮 果物	♥チヂミ
9		ジャムサンド マーボーナス 胡瓜とささみのごま和え	食パン 砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま	豚肉 鶏肉 淡色辛みそ 牛乳	いちごジャム なす 玉ねぎ 胡瓜 さやいんげん 若布 人参 果物	牛乳 ♥ちんすこう
10	土	いんげんと若布の味噌汁 デザート				麦茶
24		ご飯 鶏肉のカレー炒め もやしとツナのごま酢和え	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ツナ缶 淡色辛みそ	もやし 若布 玉ねぎ 果物 バナナ	バナナ
13	火	じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	精白米 薄力粉 調合油 バター じゃがいも 砂糖	鶏肉 脱脂粉乳 竹輪 牛乳 鶏卵	玉ねぎ キャベツ 青ピーマン マッシュルーム水煮 もやし 人参	牛乳 ♥ブラウニー
14	水	ご飯 鶏肉のスキトマト煮 キャベツの和風サラダ	精白米 じゃがいも 白滝 砂糖 食パン ごま	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 オクラ 若布	牛乳
15	木	もやしと青菜のスープ デザート	バター 三温糖	淡色辛みそ 牛乳	ほうれん草 果物	♥ごまトースト
15		ごまだれそうめん カレイの磯辺揚げ	そうめん ごま 片栗粉 三温糖 精白米 バター	淡色辛みそ まがれい ハム	玉ねぎ 青のり 切干大根 人参 セロリ 刻み昆布 果物	麦茶 ♥ミニチャーハン
16	金	切り干し大根の松前漬け風 デザート	精白米 胚芽米 三温糖 ごま油 ごま 調合油	豚肉 淡色辛みそ 牛乳	人参 たら 長ねぎ しそ	牛乳
19	月	しそとキャベツの塩もみ デザート	ごま 砂糖 餃子の皮 バター		なす キャベツ コーン缶 小松菜 南瓜 果物	♥南瓜のパイ風
19		チーズとのりのご飯 鶏の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え	精白米 片栗粉 三温糖 調合油 バター	プロセスチーズ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	大根 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 のり 果物	牛乳 ♥絞り出しクッキー
20	火	キャベツと油揚げの味噌汁 デザート	薄力粉	淡色辛みそ 鶏卵		麦茶
20		ほうれん草ロール デザート 魚の野菜あんかけケチャップ味 人参サラダ 春雨と青菜のスープ	ほうれん草ロール 片栗粉 三温糖 ごま油 緑豆春雨 スパゲッティ	まがれい 納豆	玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 トマトケチャップ 人参 のり コーン缶 ほうれん草 果物	♥納豆スパゲッティ
21	水	ガーリックライス 豚肉の胡瓜巻き焼き ナスとキャベツのさっぱり漬け 夏の味噌スープ デザート	精白米 調合油 三温糖 薄力粉 砂糖	豚肉 ベーコン 淡色辛みそ 牛乳 鶏卵	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 さやいんげん マーマレードジャム 果物	牛乳 ♥マーマレードの蒸しケーキ
22	木	手打ちたぬきうどん 竹輪のチーズ揚げ	うどん 薄力粉 調合油 こんにゃく 精白米	竹輪 プロセスチーズ 鶏卵 淡色辛みそ 鶏肉	小松菜 人参 玉ねぎ 枝豆	麦茶
22		枝豆和え デザート	三温糖		干し椎茸 胡瓜 長ねぎ しょうが 果物	♥肉味噌おにぎり
23	金	カレーライス ハム入り卵焼き 大根サラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ 砂糖 マーガリン バター	豚肉 鶏卵 ロースハム ヨーグルト 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ 福神漬け 青ピーマン 大根 コーン缶 レーズン	牛乳 ♥スコーン
誕生会	木	クワッサン	クワッサン バター ごま	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ セロリ なす トマト	牛乳
29		夏野菜のミートグラタン デザート 生野菜★キャベツのスープ	薄力粉 調合油 三温糖 砂糖 マヨネーズ 甘納豆	バルメザンチーズ 木綿豆腐	トマトケチャップ 青ピーマン 胡瓜 レタス ブロッコリー 人参 キャベツ 果物	♥抹茶蒸しパン
30	金	鶏と梅干しの炊き込みご飯 豆腐の肉みそステーキ 麩と若布のすまし汁 もやしとカニカマの和風和え デザート	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 親世ふ	鶏肉 牛乳 木綿豆腐 豚肉 淡色辛みそ かにかまぼこ 生クリーム	梅干し 玉ねぎ もやし 人参 若布 長ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい

食材の栄養指導は月2回、  
マークのある日の食材や、食事  
のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	18g	17g
平均	531kcal	18g	18g