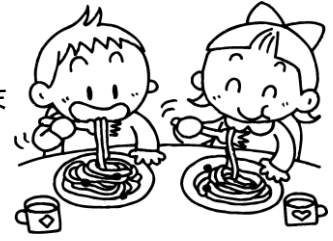




# 令和2年度8月給食献立予定表

あゆみ保育園  
(調理師 比留間 奈々)

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。



？マークは郷土料理の日です ♥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	
1	土	ご飯 豚肉のしょうが焼き	精白米 三温糖	豚肉 しらす 豆腐	胡瓜 若布 玉ねぎ 果物	3時全員 麦茶
15		胡瓜と若布の酢の物		淡色辛みそ		♥おにぎり
29		豆腐と若布の味噌汁 デザート				牛乳
3	月	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め	精白米 塩麹 ごま油	豚肉 油揚げ 淡色辛みそ	長ねぎ 玉ねぎ 切干大根	牛乳
24		切干大根の煮物	こんにゃく 三温糖	牛乳 きな粉	人参 乾しいたけ 小松菜	✨♥きな粉フレンチトースト
4	火	わかめご飯 鱈フライ	精白米 薄力粉 油	あじ 鶏卵 かまぼこ	若布 ブロッコリー 大根	牛乳
31		ブロッコリーのおかか和え	さつま芋	淡色辛みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 果物	♥人参入りホットケーキ
5	水	さつま芋と大根の味噌汁 デザート				麦茶
鳥取県	6	茄子とトマトのスパゲッティ	マカロニ パター	ベーコン チーズ 豆腐	トマト 茄子 スズキーニ 玉ねぎ	牛乳
		ズッキーニのチャンプル風 人参サラダ	マヨネーズ 油 精白米	鶏肉 淡色辛みそ 鶏卵	人参 しめじ えのき 長ねぎ コーン	♥野沢菜ごはん
7	金	しめじとえのきのスープ デザート				牛乳
8	土	どんどろけ飯 春雨茶碗蒸し	精白米 三温糖 麩 油	油揚げ 鶏卵 鶏肉	牛蒡 人参 乾しいたけ 長ねぎ	牛乳
		スタミナ納豆 デザート	薄力粉 黒砂糖	納豆 淡色辛みそ	椎茸 いんげん 若布	♥ふろしきまんじゅう
9	金	いんげんと若布の味噌汁				麦茶
11	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 鶏卵	玉ねぎ ビーマントマト レタス	牛乳
		チーズ入り卵焼き 生野菜★	うどん	チーズ	胡瓜 ブロッコリー もやし 人参	♥焼きうどん
12	土	もやしと小松菜のスープ デザート				麦茶
13	水	ご飯 豚肉のケチャップ炒め	精白米 三温糖 ごま	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶
		もやしとツナのごま酢和え	砂糖 じゃが芋 食パン	淡色辛みそ		♥シュガートースト
14	金	じゃが芋と若布の味噌汁 デザート				牛乳
15	火	ご飯 カレイのスタミナ照り焼き	精白米 三温糖 砂糖	まがれい 油揚げ	玉ねぎ 人参 ひじき もやし	牛乳
		ひじきのさっと煮 デザート	ホットケーキミックス	淡色辛みそ 牛乳 チーズ	ビーマン 切干大根	♥ほうれん草のカップケーキ
16	水	切干大根と油揚げの味噌汁				麦茶
17	木	ごまだれそうめん	そうめん ごま 片栗粉	淡色辛みそ 豆腐	玉ねぎ 人参 大根 蓮根	牛乳
		豆腐の中華炒め	油 三温糖 精白米	しらす	いんげん 小松菜 長ねぎ 筍	♥骨太チャーハン
18	金	根菜の照り煮 デザート				牛乳
19	土	ご飯 肉じゃが	精白米 じゃが芋	豚肉 納豆 淡色辛みそ	玉ねぎ 人参 ほうれん草	牛乳
		ほうれん草のごま和え 納豆汁	しらたき 砂糖 ごま	牛乳	しめじ 長ねぎ 果物	♥ガーリックトースト
20	金	デザート				牛乳
21	火	ふりかけご飯 麻婆春雨	精白米 春雨 ごま油	豚肉 しらす	にら 長ねぎ ほうれん草	牛乳
		青菜と若布のじゃこ和え	砂糖 薄力粉 油 食パン	淡色辛みそ 牛乳	若布 玉ねぎ 人参 果物	♥ココアスコーン
22	水	高野豆腐の味噌汁 デザート				牛乳
23	木	胚芽米入りご飯 魚のみそ焼き	精白米 胚芽米 ごま	まかじき 淡色辛みそ	枝豆 胡瓜 にら キャベツ	牛乳
		枝豆和え ニラ玉汁	こんにゃく	鶏卵 牛乳	玉ねぎ 人参 果物	♥ウイナーロール
24	金	デザート				牛乳
25	土	そぼろのせびんバ	精白米 油 三温糖	豚肉 生揚げ	ほうれん草 胡瓜 トマト レタス	牛乳
		厚揚げとトマトのサラダ	ごま油	淡色辛みそ 牛乳	梅干し 南瓜 玉ねぎ 人参	♥ひじきトースト
26	火	デザート				麦茶
27	水	サラダうどん 竹輪のチーズ揚げ	うどん マヨネーズ	油揚げ 竹輪 チーズ	乾しいたけ 玉ねぎ 人参	麦茶
		じゃが芋ときのこの煮物 デザート	薄力粉 油 じゃが芋	鶏卵 牛乳	長ねぎ レタス トマト しめじ	♥杏仁豆腐
28	金	デザート				麦茶
29	土	ほうれん草ロール 豆腐ハンバーグ	ほうれん草 ロールパン粉 砂糖	鶏肉 豆腐 鶏卵	玉ねぎ 茄子 トマト 南瓜	牛乳
		カポナータ ワンタンスープ	片栗粉 オリーブ油 三温糖	ヨーグルト 焼き鮭	ビーマン キャベツ 人参	♥鮭おにぎり
30	日	デザート				牛乳
31	月	カレーライス ツナのオムレツ	精白米 じゃが芋 三温糖	豚肉 鶏卵 ツナ缶	人参 玉ねぎ 福神漬	牛乳
		もやしとコーンのサラダ デザート	さつま芋 栗 マヨネーズ	牛乳 脱脂粉乳	ビーマン コーン もやし	♥抹茶きんとん
1	火	卵サンド えのきの豚バラ肉巻き	食パン マヨネーズ	鶏卵 豚肉 牛乳	えのき アスパラガストマト	麦茶
		夏のマカロニサラダ	片栗粉 三温糖 マカロニ	かにかまぼこ	コーン缶 若布 長ねぎ	♥レタス巻き
2	水	デザート				牛乳
3	木	五目おこわ 鮭のきのこあんかけ	精白米 こんにゃく 三温糖	鶏肉 べにざけ 油揚げ	乾しいたけ 人参 牛蒡 椎茸	牛乳
		キャベツの香りしめじ	油 片栗粉 薄力粉	淡色辛みそ 牛乳	絹さや しめじ えのき キャベツ	♥米粉のバナナケーキ
4	金	デザート				牛乳
5	土	かんぴょうの味噌汁 デザート				牛乳
		手打ち野菜うどん	うどん 片栗粉 油	油揚げ 豆腐 豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ	牛乳
6	日	デザート				牛乳
7	月	★豆腐の磯辺揚げ	三温糖 ごま 薄力粉	鶏卵 鶏肉 牛乳	乾しいたけ 長ねぎ 胡瓜	牛乳
		胡瓜とささみのごま和え デザート	バター	生クリーム	玉ねぎ 果物	♥お楽しみケーキ
8	火	デザート				牛乳
9	水	じゃこご飯 レパニラ炒め	精白米 薄力粉 三温糖	しらす レバー	にら キャベツ 玉ねぎ 大根	牛乳
		大根の即席漬	バター	淡色辛みそ 牛乳	ビーマン もやし 人参 コーン	♥ブレッド風クッキー
10	木	デザート				牛乳
11	金	茄子と小松菜の味噌汁 デザート				牛乳

※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	537kcal	20g	16g



