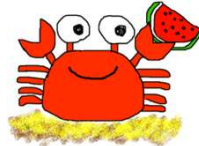




8月献立表



2016年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

| 曜 | 日 | お昼 | おやつ | 主な材料 | 日 | お昼 | おやつ | 主な材料 |
|---|---------|---|---|--|------------|--|--|--|
| 月 | 1 15 29 | 玄米ごはん じゃこ豆腐※ 梅きゅうり すいとん汁 | カステラ※ 牛乳※ | 玄米・豆腐・じゃこ・ベーコン・きゅうり・オカ か・梅干し・薄力粉・里芋・長葱・人参・ こんにやく・小松菜・大根・ごぼう・鶏 肉・油揚げ・卵・強力粉・牛乳・はちみつ | 8 22 | ごはん 油淋鶏※ キャベツときゅうりのナムル 冬瓜のスープ | 焼きそば※ お茶 | 米・鶏肉・長葱・ゴマ・きゅうり・もやし・ キャベツ・玉葱・人参・豚肉・青梗菜・冬 瓜・干し椎茸・えのき・蒸し麺・お茶 |
| 火 | 2 16 30 | ごはん 麻婆なすカレー チキンと夏野菜のサラダ りんごジュース | コーンパン※ 牛乳※ | 米・なす・豚肉・ニンニク・生姜・長葱・玉 葱・干し椎茸・人参・レタス・きゅうり・ト ト・コーン・鶏肉・りんごジュース・マーガ リン・卵・牛乳・チーズ・薄力粉 | 9 23 | トマトパスタ チキンのパン粉焼き※ とうもろこしのスープ | パイナップルゼリー お茶 | パスタ・玉葱・トマト・ニンニク・ベーコン・バジル・ 鶏肉・パン粉・チーズ・人参・キャベツ・じゃ が芋・なす・とうもろこし・スッキー・ア ガー・パインジュース・お茶 |
| 水 | 3 17 | 食パン(ジャム) イカフライ※ 人参のマリネ風サラダ ミートソーススープ | 3日 お茶 桃ジェラート※ 17日お茶 みかんヨーグルトアイス※ | 食パン・ジャム・イカ・パン粉・薄力粉・人参・ キャベツ・玉葱・レーズン・パセリ・レモン・豚肉・ ニンニク・トマト・マカロニ・ブロッコリー・マッシュル ム・白桃缶・ヨーグルト・生クリーム・みかん ジュース・卵・お茶 | 10 24 | 高菜炒飯 冷奴 茹で枝豆 南瓜といんげんのみそ汁 | アメリカンドッグ※ 牛乳※ | 米・じゃこ・高菜・人参・豆腐・枝豆・玉 葱・かぶ・えのき・いんげん・かぼちゃ・ 油揚げ・MIX粉・ウインナー・卵・牛乳 |
| 木 | 4 18 | ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 冷や汁 | はちみつトースト※ 牛乳※ | 米・豚肉・生姜・玉葱・サニーレタス・キャベ ツ・コーン・きゅうり・ミニトマト・人参・オクラ・豆 腐・みょうが・ゴマ・食パン・はちみつ・マー ガリン・牛乳 | 25 31 水 | ごはん 鯛の蒲焼き オクラとササミの和え物 沢煮椀 | 25日 牛乳※ ショートブレッド※ 31日 牛乳※ クッキー※ | 米・鯛・鶏肉・オクラ・きゅうり・人参・レモ ン・長葱・ごぼう・干し椎茸・いんげん・ 筍・豚肉・マーガリン・米粉・薄力粉・牛乳 |
| 金 | 5 19 | ごはん ゴーヤチャンプルー※ ゆでとうもろこし 具だくさんみそ汁 | いちじくのケーキ※ 牛乳※ | 米・ゴーヤ・豆腐・豚肉・もやし・人参・卵・ オカ・とうもろこし・なす・じゃが芋・玉 葱・ほうれん草・切り干し大根・えのき・ いちじく・薄力粉・マーガリン・牛乳 | 12 26 | タコライス※ かぼちゃの塩バター※ わかめスープ | お麩ラスク 牛乳※ | 米・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・レタス・ト マト・チーズ・かぼちゃ・マーガリン・わかめ・ 長葱・えのき・干し椎茸・豆腐・鶏肉・ゴ マ・小町麩・牛乳 |
| 土 | 6 20 | ビビンバ 韓国風スープ | お菓子※ 牛乳※ | 米・豚肉・長葱・ニンニク・ぜんまい・ほう れん草・緑豆もやし・人参・ゴマ・干し椎 茸・筍・豆腐・鶏肉・万能葱・えのき・お 菓子・牛乳 | 13 27 | 豚バラ竜田井 みそ汁 | お菓子※ 牛乳※ | 米・豚肉・きゅうり・レタス・しそ・長葱・ゴ マ・玉葱・人参・なめこ・豆腐・ほうれん 草・お菓子・牛乳 |

🍎 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 544kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.9g 塩分 1.2g

🍎 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。

今月除去対象の食品は、鶏卵・乳です。



お誕生日を祝って



今月のデザート 幸水
今月のおやつ 桃ジェラート



～今月の郷土食～

冷や汁(宮崎)

ゴーヤチャンプルー(沖縄)

高菜炒飯(熊本)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆