



8月献立表



2019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	26	いわしトマトパスタ チキンのパン粉焼き とうもろこしのスープ	お麩ラスク 牛乳*	パスタ・玉葱・ニンニク・鯛・トマト・鶏肉・ パン粉・チーズ・人参・キャベツ・じゃが芋・ 茄子・スツキーニ・コーン・麩・牛乳	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	ポテトフライ* 牛乳*	米・ゴーヤ・豆腐・豚肉・もやし・人参・ オカ・とうもろこし・茄子・玉葱・えのき・ 切干大根・小松菜・じゃが芋・牛乳
火	13 27	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風トマトサラダ 冷汁	13日さくさくクッキー 27日パンプキンクッキー 牛乳*	米・豚肉・生姜・玉葱・サニーレタス・トマト・ 大葉・レタス・鶏肉・オクラ・豆腐・人参・ きゅうり・みょうが・マーガリン・薄力粉・ 豆乳・南瓜・牛乳	6 20	ごはん 鯖のカレー焼き 梅キャベツ 沢煮碗	焼きそば お茶	米・鯖・薄力粉・キャベツ・きゅうり・ 人参・梅干・オカ・豚肉・長葱・ごぼう・ 筍・干し椎茸・いんげん・蒸し麺・ もやし・お茶
水	14 28	タコライス 南瓜とベーコンのサラダ 野菜スープ	そうめんチャンプルー お茶	米・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・レタス・トマト・ チーズ・南瓜・ベーコン・いんげん・エリンギ・ レモン・大根・えのき・青梗菜・素麺・ ツナ・ニラ・オカ・お茶	7 21	高菜炒飯 冷奴 きゅうりとトマトの和え物 南瓜と鶏肉のみそ汁	マヨコーントースト 牛乳*	米・しらす・高菜・人参・豆腐・オカ・ きゅうり・トマト・玉葱・鶏肉・えのき・ 油揚げ・南瓜・小松菜・食パン・コーン・ マヨネーズ・牛乳
木	1 15 29	ごはん じゃこ豆腐 梅きゅうり 15日すいとん汁 (1日29日けんちん汁)	ウインナーマフィン 牛乳*	米・豆腐・しらす・ベーコン・きゅうり・オカ・ 梅干・鶏肉・長葱・人参・こんにやく・大根・ ごぼう・油揚げ・里芋・小松菜・薄力粉・ MIX粉・牛乳・チーズ・玉葱・ウインナー	8 22	ご飯 葱ぼんチキン キャベツときゅうりのサラダ 冬瓜のスープ	パウンドケーキ* 牛乳*	米・鶏肉・長葱・レモン・きゅうり・キャベツ・ もやし・オカ・豚肉・玉葱・人参・冬瓜・ 干し椎茸・青梗菜・マーガリン・卵・ 薄力粉・レースン・牛乳
金	2 16 30	シーフードカレーライス 枝豆 ジュース	ブルーベリーヨーグルト* お茶	米・エビ・イカ・あさり・じゃが芋・玉葱・ 人参・パプリカ・オクラ・カレールウ・枝豆・ジュース・ ブルーベリー・ヨーグルト・お茶	9 23	夏野菜のカレーライス ツナサラダ ジュース	9日桃ソースパンナコッタ 23日ゼリー お茶	米・豚肉・玉葱・茄子・スツキーニ・人参・ パプリカ・南瓜・オクラ・モロヘイヤ・カレールウ・ ツナ・トマト・きゅうり・レタス・コーン・ジュース・ 豆乳・生クリーム・アガー・黄桃・レモン・お茶
土	3 17 31	ハムとピーマンの炒飯 中華スープ	お菓子* 牛乳*	米・ハム・ピーマン・長葱・干し椎茸・コーン・ 人参・キャベツ・えのき・筍・もやし・万能葱・ お菓子・牛乳	10 24	三色丼 みそ汁	お菓子* 牛乳*	米・豚肉・人参・ほうれん草・オカ・ 玉葱・なめこ・豆腐・切干大根・ お菓子・牛乳

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 564kcal たんぱく質 20, 2g 脂質 18, 2g 塩分 1, 5g

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・牛乳・乳製品です。

お誕生日を祝って

今月のデザート 幸水
今月のおやつ 桃ソースパンナコッタ

～今月の郷土食～

冷汁(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☆