

2018年8月献立表

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
1	水	ごはん/鶏肉の甘辛煮/ごま酢あえ/ 味噌汁(油揚 じゃが芋)	分づき米/砂糖/白ごま (すり)/じゃがいも/ギョウ ザの皮(小麦粉)/バター /調合油/ビスケット(小 麦粉)	鶏肉モモ(皮なし)/油揚 げ/米みそ/牛乳/スキ ムミルク	もやし/にんじん/チンゲ ンツアイ/西洋かぼちゃ	牛乳 ビスケット	牛乳 ひまわりパイ
2	木	ごはん/生揚げと野菜の味噌炒め/ トマトサラダ/スープ(春雨 チンゲン 菜 にんじん)	分づき米/砂糖/調合油 /普通はるさめ(乾)/せ んべい/あられ	生揚げ/豚モモ(脂肪な し)/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ /しょうが/トマト/きゅうり/ チンゲンツアイ/もも(缶 詰果肉)/パインアップル (缶詰)/メロン	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツポンチ あられ
3	金	ごはん/魚の塩焼き/ワカメサラダ/ 味噌汁(なす もやし)	分づき米/小麦粉/調合 油/米粉/砂糖/クッ キー(小麦粉、乳)	さけ/たまご/米みそ/牛 乳/調製豆乳	わかめ/きゅうり/トマト/ なす/もやし	牛乳 クッキー	牛乳 米粉のココアケーキ
4	土	スパゲティナポリタン/牛乳/ぶどう	スパゲッティ(小麦粉)/ 調合油	ベーコン/牛乳/チーズ	青ピーマン/玉葱/ぶどう	チーズ	
6	月	ごはん/鶏肉のトマト煮/ひじきのマリ ネ/スープ(キャベツ えのきだけ じゃ がいも)	分づき米/小麦粉/調合 油/バター/砂糖/じゃが いも/あられ/せんべい/ クッキー(小麦粉、乳)	鶏肉モモ(皮なし)/飲む ヨーグルト	玉葱/青ピーマン/トマト/ 干ひじき/だいこん/きゅ うり/にんじん/キャベツ/ えのきたけ	牛乳 あられ	飲むヨーグルト せんべい クッキー
7	火	ごはん/かじきの煮物/甘酢和え/味 噌汁(豆腐 小松菜)	分づき米/砂糖/片栗粉 /調合油/ビスケット(小 麦粉)	めかじき/木綿豆腐/米 みそ/牛乳/プロセス チーズ	しょうが/キャベツ/にん じん/パインアップル(缶 詰)/こまつな/あおのり	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きびん
8	水	ごはん/ぎせい豆腐/切り干しサラダ/ 味噌汁(わかめ もやし)	分づき米/砂糖/調合油 /ごま油/じゃがいも/バ ター/クッキー(小麦粉、 乳)	豚挽肉(脂身なし)/たま ご/木綿豆腐/米みそ/ 牛乳/ベーコン	にんじん/さやいんげん/ 生しいたけ/切干しだい こん/きゅうり/わかめ/も やし/玉葱	牛乳 クッキー	牛乳 ジャーマンポテト
9	木	ごはん/鶏肉の味噌焼き/青菜ともや しのお浸し/スープ(じゃが芋 玉葱)	分づき米/調合油/じゃ がいも/ビーフン(乾)/砂 糖/ごま油/せんべい	鶏肉モモ(皮なし)/米み そ(赤色辛みそ)/牛乳 /豚モモ(脂肪なし)	こまつな/もやし/玉葱/ キャベツ/にんじん/青 ピーマン	牛乳 せんべい	牛乳 焼きビーフン
10	金	ごはん/マーボー豆腐/きゅうりのピク ルス/スープ(キャベツ にんじん)	分づき米/調合油/片栗 粉/ごま油/砂糖/あられ /せんべい/クッキー(小 麦粉、乳)	木綿豆腐/豚挽肉(脂身 なし)/米みそ/牛乳	干し椎茸/にんじん/ね ぎ/にんにく/しょうが/ きゅうり/キャベツ	牛乳 あられ	牛乳 せんべい クッキー
13	月	ごはん/ツナカレー/トマトサラダ/ すいか	分づき米/じゃがいも/調 合油/小麦粉/いちご ジャム/バター/コーンフ レーク	ツナ缶/スキムミルク/牛 乳	にんじん/玉葱/にんにく /しょうが/トマト/きゅうり/ キャベツ/すいか	ヨーグルト(1個)	コーンフレークミルク
14	火	そうめんの薄焼き卵、蒸し鶏、 野菜のせ	そうめん(小麦粉)/あら れ/せんべい/ビスケット (小麦粉)	鶏むね肉/たまご/牛乳	きゅうり/トマト/オクラ	牛乳 あられ	牛乳 せんべい ビスケット
15	水	ごはん/五目うま煮/大根とツナの サラダ/スープ(わかめ 玉葱)	分づき米/じゃがいも/調 合油/砂糖/ビスケット (小麦粉)/クッキー(小麦 粉、乳)	凍り豆腐/ツナ缶/牛乳	にんじん/板こんにゃく/ 干し椎茸/だいこん/とう もろこし缶詰(ホール)/わか め/玉葱/みかんジュ ース/寒天	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジゼリー クッキー
16	木	ごはん/冬瓜と凍り豆腐の煮物/春雨 サラダ/味噌汁(かぼちゃ ねぎ)	分づき米/砂糖/片栗粉 /普通はるさめ(乾)/ごま 油/クッキー(小麦粉、乳)	凍り豆腐/ツナ缶/米み そ/牛乳	とうがん/にんじん/干し 椎茸/さやいんげん/しょ うが/きゅうり/西洋かぼ ちや/ねぎ/とうもろこし	牛乳 クッキー	牛乳 とうもろこし
17	金	ごはん/ポーク味噌焼き/ひじきサラ ダ/ミルクスープ(小松菜 じゃが芋 玉 葱)	分づき米/砂糖/調合油 /じゃがいも/小麦粉/白 ごま(いり)/バター	豚肩ロース(脂肪なし)/ 豚モモ(脂肪なし)/米み そ/牛乳/スキムミルク/ たまご/ヨーグルト	にんじん/玉葱/干ひじき /きゅうり/トマト/こまつな	ヨーグルト(1個)	牛乳 セサミケーキ
18	土	スパゲティナポリタン/牛乳/ぶどう	スパゲッティ(小麦粉)/ 調合油	ベーコン/牛乳/チーズ	青ピーマン/玉葱/ぶどう	チーズ	

2018年8月献立表

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
20	月	ごはん/鶏肉のトマト煮/ひじきのマリネ/スープ(キャベツ えのきだけ じゃがいも)	分づき米/小麦粉/調合油/バター/砂糖/じゃがいも/あられ/せんべい/クッキー(小麦粉、乳)	鶏肉モモ(皮なし)/飲むヨーグルト	玉葱/青ピーマン/トマト/干ひじき/だいこん/きゅうり/にんじん/キャベツ/えのきたけ	牛乳 あられ	飲むヨーグルト せんべい クッキー
21	火	ごはん/かじきの煮物/甘酢和え/味噌汁(豆腐 小松菜)	分づき米/砂糖/片栗粉/調合油/ビスケット(小麦粉)	めかじき/木綿豆腐/米みそ/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/キャベツ/にんじん/パインアップル(缶詰)/こまつな/あおのり	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きびん
22	水	ごはん/ぎせい豆腐/切り干しサラダ/味噌汁(わかめ もやし)	分づき米/砂糖/調合油/ごま油/じゃがいも/バター/クッキー(小麦粉、乳)	豚挽肉(脂身なし)/たまご/木綿豆腐/米みそ/牛乳/ベーコン	にんじん/さいやいんげん/生しいたけ/切干しだいこん/きゅうり/わかめ/もやし/玉葱	牛乳 クッキー	牛乳 ジャーマンポテト
23	木	ごはん/鶏肉の味噌焼き/青菜ともやしのお浸し/スープ(じゃが芋 玉葱)	分づき米/調合油/じゃがいも/ピーン(乾)/砂糖/ごま油/せんべい	鶏肉モモ(皮なし)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/豚モモ(脂肪なし)	こまつな/もやし/玉葱/キャベツ/にんじん/青ピーマン	牛乳 せんべい	牛乳 焼きピーン
24	金	ごはん/マーボー豆腐/きゅうりのピクルス/スープ(春雨 キャベツ にんじん)	分づき米/調合油/片栗粉/ごま油/砂糖/普通はるさめ(乾)/あられ/せんべい/クッキー(小麦粉、乳)	木綿豆腐/豚挽肉(脂身なし)/米みそ/牛乳	干し椎茸/にんじん/ねぎ/にんにく/しょうが/きゅうり/キャベツ	牛乳 あられ	牛乳 せんべい クッキー
25	土	焼きそば/牛乳/ぶどう	蒸し中華めん(小麦粉)/調合油	豚モモ(脂肪なし)/牛乳/チーズ	キャベツ/玉葱/にんじん/もやし/ぶどう	チーズ	
27	月	ごはん/ひじきと鶏ひき肉の卵焼き/フレンチサラダ/マンハッタン風クラムチャウダー(にんにく ベーコン 玉葱 じゃが芋 あさり缶 トマト缶)	分づき米/砂糖/調合油/じゃがいも	たまご/若鶏ひき肉/ベーコン/あさり(缶詰、水煮)/牛乳/豚挽肉(脂身なし)/ヨーグルト	にんじん/玉葱/干ひじき/キャベツ/きゅうり/にんにく/トマト缶詰(ホール)/青ピーマン	ヨーグルト(1個)	牛乳 チャーハン風混ぜご飯
28	火	ごはん/ポークカレー/トマトサラダ/梨	分づき米/じゃがいも/調合油/小麦粉/いちごジャム/バター/そうめん(小麦粉)/せんべい	豚モモ(脂肪なし)/スキムミルク/たまご/プロセスチーズ	にんじん/玉葱/にんにく/しょうが/トマト/きゅうり/キャベツ/梨	牛乳 せんべい	お茶 卵と野菜のせそうめん チーズ
29	水	ごはん/五目うま煮/小松菜のいそ和え/スープ(わかめ 玉葱)	分づき米/じゃがいも/調合油/砂糖/ビスケット(小麦粉)/クッキー(小麦粉、乳)	鶏肉モモ(皮なし)/凍り豆腐/牛乳	にんじん/板こんにやく/干し椎茸/こまつな/もやし/焼きのり/わかめ/玉葱/ぶどうストレートジュース/寒天	牛乳 ビスケット	牛乳 ぶどうゼリー クッキー
30	木	ごはん/冬瓜と凍り豆腐の煮物/春雨サラダ/味噌汁(かぼちゃ ねぎ)	分づき米/砂糖/片栗粉/普通はるさめ(乾)/ごま油/クッキー(小麦粉、乳)	凍り豆腐/鶏肉モモ(皮なし)/米みそ/牛乳	とうがん/にんじん/干し椎茸/さいやいんげん/しょうが/きゅうり/西洋かぼちゃ/ねぎ/とうもろこし	牛乳 クッキー	牛乳 とうもろこし
31	金	ごはん/ポーク味噌焼き/ひじきサラダ/ミルクスープ(小松菜 じゃが芋 玉葱)	分づき米/砂糖/調合油/じゃがいも/小麦粉/白ごま(いり)/バター	豚肩ロース(脂肪なし)/豚モモ(脂肪なし)/米みそ/牛乳/スキムミルク/たまご/ヨーグルト	にんじん/玉葱/干ひじき/きゅうり/トマト/こまつな	ヨーグルト(1個)	牛乳 セサミケーキ

※材料の都合により、献立は変更になる場合があります。



夏休みにおすすめのおやつ

子どもたちに大人気の『ひまわりパイ』。

旬のかぼちゃを2枚のぎょうざの皮で包み、周囲に切り込みを入れて油で揚げることで『ひまわり』のように仕上がります。夏休みにお子さんと作ってみてはいかがでしょうか？

<材 料> (4人分)

かぼちゃ	100 g
ぎょうざの皮	16枚
スキムミルク	大さじ2
砂糖	小さじ4
バター	12 g
揚げ油	適宜

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切り、電子レンジで加熱する
- ② ①にスキムミルク、砂糖、バターを加えよく練り、あんを作る。
- ③ 2枚のぎょうざの皮の間の真ん中に、②のあんをのせ周囲を水で張り付ける。
- ④ ③の周囲に切り込みを入れる。

