

8月分給食献立表

平成 18年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	鶏南蛮 キャベツの甘酢漬け りんご	カラフルパンケーキ	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん	人参 玉ネギ 長ネギ しいたけ キャベツ きゅうり ミックスベジタブル	中華風煮 春雨サラダ
2	水	ゴマパン 夏野菜入りポトフ マカロニサラダ	オレンジ 菓子	ウインナー ハム 牛乳	ゴマパン じゃがいも マカロニ	玉ネギ 人参 オクラ キャベツ トマト きゅうり コーン オレンジ	豚の生姜焼き 小松菜のゴマ和え
3	木	ごはん みそ汁(しいたけ・蕪) 高野豆腐のオランダ煮 青菜のおひたし	スイカ 菓子	蕪 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 じゃがいも	しいたけ 玉ネギ 人参 ピーマン 小松菜 もやし スイカ	チーズハンバーグ コーンサラダ
4	金	麦ごはん ニラ玉スープ 鮭のムニエル 大根サラダ	みたらしだんご 菓子	卵 サケ カニカマ 牛乳	米 麦	ニラ 大根 きゅうり ワカメ	肉じゃが ツナ和え
5	土	パン マカロニシチュー りんご	スイカ 菓子	鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも マカロニ	人参 玉ネギ りんご スイカ	-
6	日						
7	月	ごはん 清まし汁(大根・油揚げ) 中華風煮 キャベツのゆかり和え	冷やしトマト 菓子	油揚げ 豚肉 豆腐 うずら卵 牛乳	米	大根 キャベツ しいたけ 筍 きゅうり 人参 トマト	鯖の味噌焼き キャベツの甘酢漬け
8	火	冷やし中華 ワカメスープ(ワカメ・玉ネギ) グリーンサラダ	ピザトースト	卵 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	中華麺	きゅうり トマト 玉ネギ ワカメ レタス キャベツ 人参 ピーマン	チキンライス 大根サラダ
9	水	ごはん 清まし汁(しいたけ・長ネギ・人参) 鶏の唐揚げ 青菜のゴマ和え	ゼリー 菓子	鶏肉 ハム 牛乳	米	しいたけ 長ネギ 人参 小松菜 もやし	酢豚 アスパラのおかか和え
10	木	麦ごはん みそ汁(蕪・しめじ) 鶏肉と大根の煮物 中華きゅうり	オレンジ 菓子	蕪 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 麦	しめじ 大根 人参 しいたけ 絹さや きゅうり オレンジ	鶏の照り焼き ポパイサラダ
11	金	ごはん かき玉汁 鯖の西京焼き もやしの三杯酢	メロン 菓子	卵 なたと サワラ 牛乳	米	三つ葉 もやし きゅうり 小松菜 コーン メロン	八宝菜 インゲンのゴマ和え
12	土	パン ベーコンシチュー バナナ	りんご 菓子	ベーコン 豚肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ バナナ りんご	-
13	日						
14	月	ごはん みそ汁(大根・人参) 岩石揚げ インゲンのゴマ和え	ヨーグルト 菓子	大豆 卵 ヨーグルト 牛乳	米 サツマイモ	大根 人参 ひじき インゲン	焼きそば カボチャ煮
15	火	和風ツナスパゲティー コーンスープ ワカメサラダ	茹でじゃが 菓子	ツナ 卵 ハム 牛乳	スパゲティー じゃがいも	玉ネギ 人参 えのき ピーマン コーン ワカメ きゅうり レタス	メンチカツ アスパラサラダ
16	水	ショコラブレッド ハヤシシチュー 春雨サラダ	黄な粉マカロニ	豚肉 ハム きなこ スキムミルク 牛乳	ショコラブレッド 春雨 マカロニ	玉ネギ 人参 グリーンピース きゅうり コーン 小松菜	松風焼き 酢の物
17	木	ごはん みそ汁(蕪・しいたけ) おからミートローフ アスパラとツナの和え物	バナナ 菓子	蕪 おから 豚肉 卵 ツナ 牛乳	米	しいたけ 玉ネギ ミックスベジタブル アスパラ 人参 バナナ	卵とじ 小魚和え
18	金	麦ごはん 清まし汁(豆腐・ワカメ) カジキのステーキ ポパイサラダ	ブドウ 菓子	豆腐 カジキ ハム 牛乳	米 麦		鶏肉と大根の煮物 もやしのゆかり和え
19	土	パン クリームシチュー ブドウ	スイカ 菓子	鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ ブドウ スイカ	-
20	日						
21	月	ごはん スープ(ベーコン・コーン) マーボーナス 酢の物	プリン 菓子	ベーコン 豚肉 カニカマ しらす 牛乳	米	コーン ナス 人参 ピーマン 長ネギ ワカメ きゅうり	白身魚のフライ マカロニサラダ
22	火	サンマー麺 トマトとオクラのサラダ スイカ	ブドウ 菓子	豚肉 牛乳	中華麺	キャベツ 人参 もやし トマト オクラ レタス きゅうり スイカ ブドウ	麻婆豆腐 もやしとワカメの和え物
23	水	ごはん 清まし汁(長ネギ・豆腐) 揚げ鶏の甘酢あんかけ コーンサラダ	スイカ 菓子	豆腐 鶏肉 牛乳	米	長ネギ 人参 ピーマン 玉ネギ レタス コーン スイカ	厚揚げのそぼろあん 小松菜とツナの和え物
24	木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ネギ) 八宝菜 小魚和え	メロン 菓子	豚肉 しらす 牛乳	米 麦 じゃがいも	玉ネギ 白菜 しいたけ 筍 チンゲンサイ 小松菜 人参 もやし メロン	野菜コロケ チーズサラダ
25	金	ごはん 卵入り中華スープ(チンゲンサイ・春雨) 焼きししゃも ネパネバ和え	どら焼き 菓子	卵 ししゃも 牛乳	米 春雨	チンゲンサイ キャベツ ニラ もやし 人参	野菜煮込みうどん ワカメの和え物
26	土	パン マカロニシチュー りんご	バナナ 菓子	鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも マカロニ	人参 玉ネギ りんご バナナ	-
27	日						
28	月	ごはん みそ汁(カボチャ・玉ネギ) 酢豚 ブロッコリーのおかか和え	冷やしワカメうどん	豚肉 鶏肉 牛乳	米 うどん	カボチャ 玉ネギ 人参 筍 ピーマン バイン ブロッコリー ワカメ	鯖のゴマ照り焼き もやしの三杯酢
29	火	ジャージャー麺 夏野菜スープ(オクラ・トマト・ナス) フルーツサラダ	お楽しみパン	豚肉 牛乳	中華麺 お楽しみパン	長ネギ きゅうり 玉ネギ オクラ トマト 人参 レタス 黄桃 バイン みかん きゅうり	ミートローフ キャベツのゆかり和え
30	水	おまめごはん みそ汁(大根・しいたけ) 鶏の梅焼き 小松菜とツナの和え物	フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米	グリーンピース 大根 しいたけ 梅 しそ 小松菜 人参 黄桃 みかん バイン	ナポリタンスパゲティー りんごサラダ
31	木	麦ごはん スープ(レタス・人参) 厚揚げと夏野菜の味噌炒め キャベツの土佐和え	とうもろこし 菓子	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 麦	レタス 人参 長ネギ しいたけ ピーマン 玉ネギ ナス キャベツ とうもろこし	ピーマンの肉詰め 大豆サラダ

* 献立は都合によって変更することがあります。
 * 乳児には9時ごろに朝おやつとして、季節の果物や野菜がでます。
 * 給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。