

8月分給食献立表

平成 19年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での動き(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	水	麦ごはん・味噌汁 納豆のかき揚げ・トマトとオクラの和え物	デラウェア	納豆・卵 エビ・牛乳	米 さつまいも	もやし・なめこ・人参・トマト オクラ・胡瓜・デラウェア	鶏肉と大根の煮物 フレンチサラダ
2	木	ごはん・味噌汁 筑前煮・青菜の納豆和え	とうもろこし	竹輪・納豆 牛乳	米	キャベツ・ワカメ・人参 干し椎茸・ごぼう・れんこん 筍・小松菜・もやし・とうもろこし	サバのステーキ りんごサラダ
3	金	麦ごはん・清汁 カジキのタンツリー風・切干大根	豆腐白玉団子	カジキ・ヨーグルト・竹輪 油揚げ・絹豆腐・牛乳・黄な粉	米・麦 白玉粉	長ネギ・なめこ・にんにく 切干大根・人参	厚揚げと豚肉の味噌炒め 青菜のおかか和え
4	土	ミートソースパグッティー インゲンソテー	バナナ 菓子	豚肉 牛乳	スパグッティー	人参・玉葱・ピーマン さやいんげん・バナナ	
5	日						
6	月	麦ごはん・かき玉汁 高野豆腐のオランダ煮・冷やしトマト	みたらし団子	卵・なると 鶏肉・高野豆腐 牛乳	米 麦・団子 ジャガイモ	三つ葉・玉葱・人参 ピーマン・トマト	すき焼き風煮 アスパラのゴマ和え
7	火	ひやしうどん スープ 枝豆	ヨーグルト 菓子	鶏肉・卵 枝豆・ヨーグルト 牛乳	うどん いりごま	人参・胡瓜・さやいんげん 干し椎茸・レタス	ミートローフ キャベツの胡麻酢和え
8	水	麦ごはん・清汁 鶏のみそ焼き カボチャサラダ	デラウェア ミニチーズ	鶏肉・ベーコン 牛乳 チーズ	米・麦 お麩 カボチャ	ワカメ・胡瓜 人参 デラウェア	チーズ卵焼き グリーンサラダ
9	木	ごはん・味噌汁 豆腐の中華風煮 とうもろこし	ふかし芋	豚肉 木綿豆腐・うすら卵 牛乳	米 さつまいも	なめこ・長ネギ キャベツ・干し椎茸 とうもろこし・筍	厚揚げのそぼろあん カブサラダ
10	金	麦ごはん・味噌汁 サバのトマトソースがけ 青菜のおかか和え	水ようかん 小魚とナッツの菓子	サバ・落花生 いわし 牛乳	米・麦 小豆	ワカメ・もやし トマト・玉葱・パセリ 小松菜・もやし・人参	炒り豆腐 粉ふき芋
11	土	冷やし中華 トマト	バナナ 菓子	卵・豚肉 牛乳	中華麺	胡瓜・海苔・トマト バナナ	
12	日						
13	月	ごはん・味噌汁 夏野菜そぼろがけ 温野菜サラダ	おはぎ 菓子	油揚げ・豚肉 ベーコン 牛乳	米・もち米 小豆 カボチャ	大根・ナス・さやいんげん キャベツ・ピーマン(赤・黄) ブロッコリー	酢豚 もやしの三杯酢
14	火	ジャージャー麺 スープ 青菜の海苔酢和え	スイカ ミニチーズ	豚肉 チーズ 牛乳	中華麺	生姜・胡瓜・玉葱・人参 干し椎茸・小松菜・えのきたけ なめこ・海苔・すいか	豆腐ハンバーグ 青菜のきのこ和え
15	水	ごはん・清汁 鶏の梅焼き デラウェア	梨 菓子	ハンペン・鶏肉 牛乳・落花生	米	もやし・梅干し・青しそ デラウェア	野菜コロッケ コーンサラダ
16	木	麦ごはん・味噌汁 豚の生姜焼き・スティックお野菜	とうもろこし	豚肉 牛乳	米・麦 お麩	小松菜・玉葱・生姜・人参 胡瓜・大根・とうもろこし	八宝菜 インゲンのおかか和え
17	金	夏野菜カレー スープ・枝豆	スイカ	豚肉・枝豆 牛乳	米 ジャガイモ	人参・玉葱・ピーマン・ナス トマト・干し椎茸・コーン・スイカ	ナポリタン ツナ和え
18	土	ごはん 夏野菜ポトフ・チーズ	バナナ 菓子	ウインナー・チーズ 牛乳	米 ジャガイモ	玉葱・人参・アスパラガス キャベツ・ブロッコリー・バナナ	
19	日						
20	月	ごはん・清汁 厚揚げのそぼろあん・酢の物	黄な粉マカロニ	生揚げ・豚肉・しらす かにカマボコ・黄な粉・脱脂粉乳	米・マカロニ お麩	ワカメ・人参・玉葱 干し椎茸・胡瓜	豆腐の煮物 青菜の和え物
21	火	揚げ麺・味噌汁 なすと大葉の即席漬け	ジャガバター	豚肉・イカ なると 牛乳	中華麺 ジャガイモ	キャベツ・人参・玉葱 ピーマン・干し椎茸・筍 もやし・なめこ・ナス・しそ	鶏の唐揚げ アスパラのおかか和え
22	水	パン・スープ ポークビーンズ キャベツのゆかり和え	冷やしトマト ミニチーズ	豚肉・大豆 ベーコン・チーズ 牛乳	パン	コーン・長ネギ・人参 玉葱・キャベツ・胡瓜 トマト・ゆかり	白身魚のフライ フレッシュサラダ
23	木	親子丼 味噌汁 冷やし胡瓜	とうもろこし	卵・鶏肉 牛乳	米	玉葱・キャベツ 人参・胡瓜 とうもろこし	豚肉のトマト煮 茹でブロッコリー
24	金	ごはん・清汁 鮭のマヨネーズ焼き アスパラのゴマ和え	お楽しみパン	鮭 牛乳	米・メロンパン 春雨 すりごま	干し椎茸・玉葱 マッシュルーム・パセリ アスパラガス	炒り鶏 大根サラダ
25	土	パン トマトシチュー・茹でブロッコリー	バナナ 菓子	豚肉 牛乳	ロールパン ジャガイモ	玉葱・人参 ブロッコリー・バナナ	
26	日						
27	月	ごはん・清汁 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツとワカメの甘酢漬け	プリン 昆布	豚肉・高野豆腐 卵 牛乳	米	なめこ・長ネギ・干し椎茸 玉葱・人参・三つ葉・昆布 キャベツ・ワカメ・胡瓜	チキンライス 醤油フレンチサラダ
28	火	ナスとトマトのスパグッティー スープ ほうれん草のボン酢和え	牛乳ゼリー	ベーコン 牛乳	スパグッティー	ナス・トマト・玉葱・人参 ピーマン・ほうれん草・しめじ もやし・みかん/パイ/モモ缶詰	鮭のムニエル マカロニサラダ
29	水	ごはん・味噌汁 豚肉のチンジャオロース風 大根の梅和え	梨 チーズ	豚肉 チーズ 牛乳	米 ジャガイモ	玉葱・ピーマン・筍 生姜・大根・胡瓜・梅 梨	焼きそば りんごサラダ
30	木	麦ごはん・清汁 レバーのかりん揚げ 青菜の海苔酢和え	黄な粉蒸しパン	木綿豆腐・豚レバー 黄な粉 牛乳	米・麦	ワカメ・生姜・小松菜 えのきたけ・なめこ 海苔	他人丼 アスパラサラダ
31	金	ごはん・味噌汁 サバの味噌焼き ぬた	海苔チーズサンド	サバ エビ・チーズ 牛乳	米 食パン	キャベツ・人参 ワカメ 長ネギ	豚しゃぶ シーザーサラダ

※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時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。
 ※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。