

8月分給食献立表

平成 20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	金	ごはん・清汁 サバの味噌煮 さつまいもサラダ	笹だんご 菓子	サバ・ハム 牛乳	米 さつまいも 笹だんご	長ネギ・とろろ昆布 人参・きゅうり	炒り鶏 青菜のかつお和え
2	土						
3	日						
4	月	ごはん・味噌汁 豚の生姜焼き 青菜のピーナッツがけ	ぶどう 菓子	油揚げ 豚肉 牛乳	米 落花生	長ネギ・玉葱・生姜 ほうれん草・人参 ぶどう	鶏肉のカレー風唐揚げ グリーンサラダ
5	火	なすとトマトのスパゲッティ スープ ごぼうサラダ	混ぜごはん	ベーコン ハム 油揚げ・牛乳	スパゲッティ じゃがいも 米・ごま	なす・トマト・玉葱 ピーマン・キャベツ・ごぼう 人参・きゅうり・干し椎茸	サバの文化干し 金平ごぼう
6	水	麦ごはん・かき玉汁 鶏の梅焼き 酢味噌和え	すいか 菓子	卵 なると・鶏肉 牛乳	米 麦	三つ葉・梅干し・しそ 長ネギ・しめじ・わかめ すいか	炒り豆腐 ブロッコリーのかつお和え
7	木	麻婆豆腐丼 味噌汁 中華きゅうり	人参チース蒸しパン	木綿豆腐 豚肉・チース 牛乳	米 ごま	人参・長ネギ・にら 三つ葉・干し椎茸・きゅうり	肉じゃが キャベツのごま酢和え
8	金	ごはん・清汁 カジキのステーキ ジャガトマサラダ	みかんゼリー	カジキ 牛乳	米 じゃがいも	長ネギ・とろろ昆布 玉葱・トマト・きゅうり わかめ・みかん缶詰	豚肉のトマト煮 コールスロー
9	土	ナポリタン 枝豆	すいか 菓子	ベーコン 枝豆 牛乳	スパゲッティ	玉葱・人参 ピーマン・すいか	
10	日						
11	月	ごはん・清汁 鶏肉のピカタ ポパイサラダ	フルーツヨーグルト	鶏肉・かにかまぼこ 卵・チース ヨーグルト・牛乳	米 じゃがいも	なめこ・パセリ・コーン ほうれん草・きゅうり・レタス もも/バイン缶詰・バナナ	肉豆腐 ココロサラダ
12	火	ひやしうどん かぼちゃサラダ トマト	ひじきごはん	卵 鶏肉 ベーコン・牛乳	うどん かぼちゃ・ごま 米	人参・きゅうり・トマト さやいんげん・ひじき	チース卵焼き 即席漬け
13	水	カレーライス スープ わかめサラダ	ぶどう チース	豚肉 ハム チース・牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・キャベツ コーン・わかめ・きゅうり レタス・ぶどう	ハンペンフライ 大豆サラダ
14	木	麦ごはん・味噌汁 ポテト卵焼き トマトとオクラの和え物	すいか 菓子	鶏肉 卵・チース 牛乳	米 麦・お麩 じゃがいも	干し椎茸・玉葱・トマト オクラ・きゅうり・すいか	親子丼 ツナ和え
15	金	ごはん・清汁 鰯のカレー揚げ キャベツのゆかり和え	ジャガバター	鰯 牛乳	米 じゃがいも	三つ葉・もやし・キャベツ きゅうり・人参・ゆかり	筑前煮 ネバネバ和え
16	土	ごはん トマトシチュー わかめの和え物	ぶどう 菓子	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも ごま	玉葱・人参・わかめ きゅうり・ぶどう	
17	日						
18	月	ごはん・味噌汁 高野豆腐のふわふわ煮 ひじき金平	じゃこ混ぜごはん	豚肉・凍り豆腐 卵・しらす干し 牛乳	米 突きこんにやく ごま	キャベツ・長ネギ・干し椎茸 玉葱・人参・ひじき ごぼう	サバのタンドリー焼き 温野菜サラダ
19	火	冷やし中華 スープ ごぼうサラダ	チースほうれん草 蒸しパン	卵・豚肉 ハム ベーコン・牛乳	中華麺 ごま	きゅうり・トマト・海苔 人参・レタス・ごぼう ほうれん草	厚揚げとなすの味噌炒め 青菜の納豆和え
20	水	ごはん・味噌汁 酢豚 塩もみ野菜	トマト 菓子	豚肉 牛乳	米 ごま	もやし・なめこ・生姜・玉葱 人参・菊・ピーマン・きゅうり 大根・キャベツ・バイン缶詰・トマト	ミートローフ カブサラダ
21	木	麦ごはん・清汁 鶏の照焼 彩り野菜	ピザトースト	はんぺん 鶏肉・ベーコン チース・牛乳	米 麦 食パン	わかめ・キャベツ・きゅうり コーン・赤/黄ピーマン・玉葱	スパニッシュオムレツ キャベツとわかめの 甘酢漬
22	金	ごはん・味噌汁 アジフライ 青菜の海苔酢和え	きなこマカロニ	アジ 卵・きなこ 脱脂粉乳・牛乳	米 お麩 マカロニ	長ネギ・小松菜 えのきたけ・なめこ・海苔	八宝菜 切り干し大根のサラダ
23	土	焼きそば 茹でインゲン	すいか 菓子	豚肉 牛乳	中華麺	人参・キャベツ・もやし ピーマン・玉葱・いんげん すいか	
24	日						
25	月	ごはん・夏野菜スープ 豚しゃぶサラダ 青菜と桜海老の和え物	フルーツ白玉 (アイスクリームのせ)	ベーコン 豚肉・桜海老 牛乳	米 白玉粉	トマト・オクラ・人参 玉葱・きゅうり・レタス 小松菜・もも/バイン/みかん缶詰	鶏肉と大根の五目煮 ベーコンサラダ
26	火	タン麺 スティックお野菜 すいか	ゆかりごはん	豚肉 牛乳	中華麺 米	干し椎茸・キャベツ・もやし にら・長ネギ・人参・きゅうり オクラ・すいか・ゆかり	とんかつ フルーツサラダ
27	水	ごはん・味噌汁 鶏の唐揚げ 酢の物	梨 チース	鶏肉・かにかまぼこ しらす干し チース・牛乳	米	大根・長ネギ・生姜 きゅうり・わかめ・梨	ポークビーンズ ほうれん草のおかか和え
28	木	中華丼 清汁 大根の梅和え	ツナコーン蒸しパン	豚肉・うずらの卵 えび・なると ツナ缶詰・牛乳	米 お麩	人参・白菜・玉葱・大根 干し椎茸・青梗菜・長ネギ きゅうり・梅干し・コーン	きのこスパゲッティ ツナサラダ
29	金	麦ごはん・味噌汁 さんまの塩焼き 春雨サラダ	フライドポテト	さんま ハム 牛乳	米 麦・ごま 春雨・じゃがいも	長ネギ・玉葱・きゅうり 人参・コーン・小松菜	厚揚げのそぼろあん 五目ひじき煮
30	土			大掃除			
31	日						

※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。