

8月給食献立表

おやつ
 もり・そら・うみ：「幼児」
 はな・ほし・にじ：「乳児」

境南第2保育園

	おひる	材料		午後おやつ	材料
1 火	ピーマンふりかけごはん 鶏のスパイシーから揚げ レタスと春雨の甘酢煮 かぼちゃと油揚げのみそ汁	胚芽米 ピーマン ちりめんじゃこ 油 洗糖 みりん 醤油 白ごま 鶏肉 酒 カレー粉 にんにく しょうが 片栗粉 レタス 春雨 人参 ハム 塩 酢 ごま油 かぼちゃ 油揚げ みそ	幼児	黒ごまマフィン くだもの むぎちや	バター 上白糖 卵 牛乳 薄力粉 B.P 黒ごま
			乳児	黒ごまマフィン くだもの かぶのスープ	麦茶 メロン かぶ 醤油 塩
2 水	パン かじきのクリル トマトソースかけ ポテトいんげんソテー キャベツスープ	枝豆さやもぎ うみぐみ パン かじき 酒 塩 サラダ油 玉ねぎ ズッキーニ トマト オリーブ油 さやいんげん じゃが芋 人参 ウインナー 鶏肉 キャベツ 人参 醤油	幼児	焼きおにぎり(醤油マヨネーズ) むぎちや 枝豆の塩ゆで	胚芽米 醤油 塩 かつお節 マヨネーズ 麦茶
			乳児	焼きおにぎり(醤油マヨネーズ) なめこのみそ汁 2才枝豆の塩ゆで	枝豆 なめこ チンゲン菜 みそ
3 木	青菜ごはん 鶏肉のさっぱり煮 アスパラキャベツソテー 豆腐とオクラのすまし汁	胚芽米 小松菜 醤油 ごま油 鶏肉 しょうが みりん 洗糖 酢 アスパラガス キャベツ 人参 ベーコン オリーブ油 塩 豆腐 えのきたけ オクラ	幼児	冷やし中華 チーズ むぎちや	中華麺 鶏ささみ 酒 もやし きゅうり 人参 醤油 酢 洗糖
			乳児	冷やし中華 チーズ 若布スープ	ごま油 白ごま 麦茶 チーズ ねぎ 若布 塩
4 金	ごはん さわらの西京焼き ひじきと大豆の五目煮 貝だくさんみそ汁	胚芽米 鯖 洗糖 醤油 みりん 酒 白みそ ひじき 大豆 人参 さやいんげん 鶏肉 油 とうがん 板こんにやく 人参 小松菜 油揚げ みそ	幼児	揚げパンきな粉 くだもの ぎゅうにゅう	パン 油 きな粉 上白糖 牛乳
			乳児	揚げパンきな粉 くだもの 玉ねぎと人参のすまし汁	すいか 玉ねぎ 人参 こねぎ 醤油 塩
5 土	ささみとなめこの冷やしうどん 三色煮 くだもの	乾麺 なめこ 醤油 みりん 若布 鶏ささみ ねぎ じゃが芋 人参 さやいんげん バター 洗糖 塩 メロン	幼児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児	市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	
7 月	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 豆腐とモロヘイヤのスープ	胚芽米 鶏肉 酒 醤油 片栗粉 油 じゃが芋 ピーマン ケチャップ 洗糖 醤油 酢 にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 人参 もやし ごま油 白ごま 豆腐 モロヘイヤ 玉ねぎ 塩	幼児	もちもちチーズパン ぎゅうにゅう	白玉粉 牛乳 上白糖 薄力粉 B.P パルメザンチーズ
			乳児	もちもちチーズパン キャベツスープ	牛乳 キャベツ 人参 鶏肉 塩
8 火	冷やしそうめん なべしぎ煮 くだもの	そうめん 鶏ささみ 若布 ねぎ もやし トマト 醤油 みりん 塩 豚肉 なす 人参 ピーマン 玉ねぎ しょうが みそ 洗糖 酒 油 すいか	幼児	しらすチャーハン むぎちや ゆでとうもろこし	胚芽米 しらす干し ねぎ チンゲン菜 人参 塩 ごま油 白ごま
			乳児	しらすチャーハン 2才ゆでとうもろこし オクラとかぼちゃのみそ汁	麦茶 とうもろこし オクラ 南瓜 みそ
9 水	ごはん みそカツ 野菜炒め 麩と若布のすまし汁	胚芽米 豚ひれ肉 塩 薄力粉 豆乳 パン粉 キャベツ 人参 もやし たら 玉ねぎ 油 醤油 塩 麩 若布 えのきたけ	幼児	手作りブルーベリージャムサンド ぎゅうにゅう 食べ煮干し	食パン ブルーベリー 上白糖 牛乳
			乳児	手作りブルーベリージャムサンド ポトフ 2才食べ煮干し	食べ煮干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウインナー 塩
10 木	枝豆ごはん 鮭の照り焼き 小松菜ともやしの炒め物 じゃが芋とおかひじきのみそ汁	胚芽米 もち米 塩 枝豆 鮭 醤油 みりん しょうが 小松菜 もやし 人参 豚ひき肉 ごま油 洗糖 酒 片栗粉 じゃが芋 おかひじき 玉ねぎ みそ	幼児	抹茶クッキー くだもの ぎゅうにゅう	バター 上白糖 薄力粉 抹茶 牛乳
			乳児	抹茶クッキー くだもの 豆腐と若布のすまし汁	すいか 豆腐 若布 醤油 塩
12 土	ピザトースト カレーポテト 豆腐とチンゲン菜のすまし汁 ゼリー	食パン ケチャップ ハム 玉葱 ピーマン シュレッドチーズ じゃが芋 人参 ベーコン 油 醤油 カレー粉 塩 豆腐 チンゲン菜 ゼリー	幼児	市販クッキー・せんべい オレンジジュース	クッキー せんべい オレンジジュース
			乳児	市販クッキー・せんべい オレンジジュース	
14 月	ツナごぼうピラフ ラタトゥイユ 冬瓜と鶏肉のスープ	胚芽米 塩 ツナ ごぼう 玉ねぎ 人参 さやいんげん 油 塩 ベーコン なす かぼちゃ トマト缶 玉ねぎ ズッキーニ にんにく とうがん 人参 干し椎茸	幼児	市販ラスク・市販せんべい オレンジジュース チーズ	ラスク せんべい オレンジジュース チーズ
			乳児	市販ラスク・市販せんべい オレンジジュース チーズ	調理室清掃日のため 簡易おやつになります
15 火	カレーライス 切干大根の煮物 むぎちや ヨーグルト	胚芽米 豚肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく りんご カレールウ 油 切干し大根 油揚げ 干し椎茸 人参 さやいんげん 麦茶 ヨーグルト	幼児	きなこカップケーキ ぎゅうにゅう 煮干しごまチップ	薄力粉 B.P きな粉 上白糖 塩 豆乳 油 牛乳 食べ煮干し
			乳児	きなこカップケーキ パスタスープ 2才煮干しごまチップ	白ごま 洗糖 醤油 マカロニ キャベツ 人参 塩
16 水	スパゲティナポリタン さつま芋のきんぴら チンゲン菜と豚肉のスープ	スパゲティ ハム 玉葱 エリンギ ピーマン にんにく オリーブ油 トマトピューレ ケチャップ 塩 さつま芋 人参 さやいんげん ごま油 洗糖 醤油 豚肉 酒 片栗粉 チンゲン菜 人参 しめじ	幼児	五目とりめし くだもの むぎちや	胚芽米 鶏肉 酒 人参 油揚げ 昆布 醤油 塩 麦茶
			乳児	五目とりめし くだもの じゃが芋と若布のみそ汁	すいか じゃが芋 若布 みそ
17 木	ごま塩ごはん 白身魚の南蛮ソース ほうれん草と春雨炒め なすとにらのみそ汁	胚芽米 黒ごま 塩 白身魚 醤油 酒 薄力粉 油 ねぎ 酢 洗糖 ほうれん草 春雨 もやし 人参 なす 玉ねぎ にら みそ	幼児	梅と若布の冷やしうどん くだもの	乾麺 若布 油揚げ 梅干し みりん 醤油 塩
			乳児	梅と若布の冷やしうどん くだもの	梨 1才 ぶどう

※都合により献立を変更することがあります。
 ※ほし、にじ組の午前おやつは牛乳、麦茶など。ほし組はおやつは煮干しはありません。

18 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 干草あえ煮 さつま汁		胚芽米 豚肉 酒 醤油 しょうが 玉ねぎ 油 もやし 人参 きゅうり 白ごま 洗糖 塩 酢 さつま芋 とうがん 人参 オクラ 豚肉 みそ	幼児 かぼちゃのつつみ揚げ のむヨーグルト	ぎょうざの皮 南瓜 上白糖 バター 油 のむヨーグルト
			乳児 かぼちゃのつつみ揚げ 豆腐と小松菜のすまし汁	豆腐 小松菜 塩 醤油	
19 土	ささみとなめこの冷やしうどん 三色煮 くだもの		乾麺 なめこ 醤油 みりん 若布 鶏ささみ ねぎ じゃが芋 人参 さやいんげん バター 洗糖 塩 ぶどう	幼児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう		
21 月	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 豆腐とモロヘイヤのスープ		胚芽米 鶏肉 酒 醤油 片栗粉 油 じゃが芋 ビーマン ケチャップ 洗糖 醤油 酢 にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 人参 もやし ごま油 白ごま 豆腐 モロヘイヤ 玉ねぎ 塩	幼児 もちもちチーズパン ぎゅうにゅう	白玉粉 牛乳 上白糖 薄力粉 B.P パルメザンチーズ
			乳児 もちもちチーズパン キャベツスープ	牛乳 キャベツ 人参 鶏肉 塩	
22 火	冷やしそうめん なべしぎ煮 くだもの	玉ねぎ とうもろこし 皮むき もりぐみ	そうめん 鶏ささみ 若布 ねぎ もやし トマト 醤油 みりん 塩 豚肉 なす 人参 ビーマン 玉ねぎ しょうが みそ 洗糖 酒 油 すいか	幼児 しらすチャーハン むぎちゃ ゆでとうもろこし	胚芽米 しらす干し ねぎ チンゲン菜 人参 塩 ごま油 白ごま
			乳児 しらすチャーハン 2才ゆでとうもろこし オクラとかぼちゃのみそ汁	麦茶 とうもろこし オクラ 南瓜 みそ	
23 水	ごはん みそカツ 野菜炒め 麩と若布のすまし汁		胚芽米 豚ひれ肉 塩 薄力粉 豆乳 パン粉 キャベツ 人参 もやし にら 玉ねぎ 油 醤油 塩 麩 若布 えのきたけ	幼児 豆腐スコーン 手作りブルーベリージャム ぎゅうにゅう 食べ煮干し	薄力粉 B.P 塩 上白糖 豆腐 油 ブルーベリー
			乳児 豆腐スコーン 2才食べ煮干し 手作りブルーベリージャム ポトフ	牛乳 食べ煮干し じゃが芋 玉ねぎ 人参 ウインナー	
24 木	枝豆ごはん 鮭の照り焼き 小松菜ともやしの炒め物 じゃが芋とおかひじきのみそ汁	枝豆さやもぎ もりぐみ	胚芽米 もち米 塩 枝豆 鮭 醤油 みりん しょうが 小松菜 もやし 人参 豚ひき肉 ごま油 洗糖 酒 片栗粉 じゃが芋 おかひじき 玉ねぎ みそ	幼児 抹茶クッキー くだもの ぎゅうにゅう	バター 上白糖 薄力粉 抹茶 牛乳 牛乳
			乳児 抹茶クッキー くだもの 豆腐と若布のすまし汁	なし 1才 ぶどう 豆腐 若布 醤油 塩	
25 金	ごはん さわらの西京焼き ひじきと大豆の五目煮 貝だくさんみそ汁		胚芽米 鯖 洗糖 醤油 みりん 酒 白みそ ひじき 大豆 人参 さやいんげん 鶏肉 油 とうがん 板こんにゃく 人参 小松菜 油揚げ みそ	幼児 ゼリーフライ くだもの ぎゅうにゅう	じゃが芋 おから 人参 ねぎ 薄力粉 塩 油 ウスターソース
			乳児 ゼリーフライ くだもの 玉ねぎと人参のすまし汁	牛乳 梨 1才 ぶどう 玉ねぎ 人参 こねぎ	
26 土	ピザトースト カレーポテト 豆腐とチンゲン菜のすまし汁 くだもの		食パン ケチャップ ハム 玉葱 ビーマン シュレッドチーズ じゃが芋 人参 ベーコン 油 醤油 カレー粉 塩 豆腐 チンゲン菜 ぶどう	幼児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう	クッキー せんべい 牛乳
			乳児 市販クッキー・せんべい ぎゅうにゅう		
28 月	カラフルドライカレー 切干し大根の煮物 むぎちゃ ヨーグルト	玉ねぎ皮むき 枝豆 さやもぎ うみぐみ	胚芽米 塩 カレー粉 豚ひき肉 玉ねぎ 赤ビーマン ビーマン 黄ビーマン 人参 スッキーニ トマト缶 にんにく しょうが 油 ケチャップ ウスターソース カレールウ 麦茶 ヨーグルト	幼児 チキンナゲット 枝豆の塩ゆで むぎちゃ	鶏ひき肉 豆腐 マヨネーズ 塩 片栗粉 麦茶
			乳児 チキンナゲット トマトスープ 2才枝豆の塩ゆで	枝豆 トマト 玉ねぎ キャベツ	
29 火	ピーマンふりかけごはん 鶏のスパイシーから揚げ レタスと春雨の甘酢煮 かぼちゃと油揚げのみそ汁		胚芽米 ピーマン ちりめんじゃこ 油 洗糖 みりん 醤油 白ごま 鶏肉 酒 カレー粉 にんにく しょうが 片栗粉 レタス 春雨 人参 ハム 塩 酢 ごま油 かぼちゃ 油揚げ みそ	幼児 黒ごまマフィン くだもの むぎちゃ	バター 上白糖 卵 牛乳 薄力粉 B.P 黒ごま 麦茶
			乳児 黒ごまマフィン くだもの かぶのスープ	なし 0, 1才 ぶどう かぶ 醤油 塩	
30 水	パン かじきのクリル トマトソースかけ ポテトいんげんソテー キャベツスープ	枝豆さやもぎ もりぐみ	パン かじき 酒 塩 サラダ油 玉ねぎ ズッキーニ トマト オリーブ油 さやいんげん じゃが芋 人参 ウインナー 鶏肉 キャベツ 人参 醤油	幼児 焼きおにぎり(醤油マヨネーズ) むぎちゃ 枝豆の塩ゆで	胚芽米 醤油 塩 かつお節 マヨネーズ 麦茶
			乳児 焼きおにぎり(醤油マヨネーズ) なめこのみそ汁 2才枝豆の塩ゆで	枝豆 なめこ チンゲン菜 みそ	
31 木	青菜ごはん 鶏肉のさっぱり煮 アスパラキャベツソテー 豆腐とオクラのすまし汁		胚芽米 小松菜 醤油 ごま油 鶏肉 しょうが みりん 洗糖 酢 アスパラガス キャベツ 人参 ベーコン オリーブ油 塩 豆腐 えのきたけ オクラ	幼児 冷やし中華 チーズ むぎちゃ	中華麺 鶏ささみ 酒 もやし きゅうり 人参 醤油 酢 洗糖
			乳児 冷やし中華 チーズ 若布スープ	ごま油 白ごま 麦茶 チーズ ねぎ 若布 塩	

《栄養価》	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食塩	食物繊維
はな～にじ	510kcal	19.6g	14.9g	205mg	1.8g	175μgRE	0.25mg	0.21mg	13mg	2.7g	3.5g
もり～うみ	580kcal	21.6g	15.7g	171mg	2.4g	173μgRE	0.27mg	0.19mg	14mg	2.7g	4.3g

【こんだてのわらい】

- ・暑さで食欲が落ちる時期なので、食べやすい献立にします。
(水分・盛り付け・味付け・温度・酸味)
- ・旬のものを使った料理を入れます。
- ※食中毒の発生しやすい時期なので、食品の取り扱いに注意します。

【旬の食材】

魚・・・とびうお まあじ まいわし あゆ うなぎ いか
 緑黄色野菜・・・かぼちゃ トマト ビーマン
 淡色野菜・・・きゅうり とうもろこし なす レタス
 くだもの・・・すいか もも なし ぶどう

新メニュー紹介「じゃが芋とおかひじきのみそ汁」(10日、24日)

おかひじきは、葉の様子が海草のひじきに似ていることから、おかに生えるひじきという意味で「おかひじき」と名付けられました。栄養面では、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。また、カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富に含まれています。味にクセがなく、シャキシャキした食感が特徴で、サラダやおひたしに向いています。みそ汁など汁の実に使用する場合は下ゆでして仕上げに加えます。

新メニュー紹介「ヤンニョムチキン」(7日、21日)

ヤンニョムチキンのヤンニョムとは、韓国料理全般で使用する調味料のことを指します。ヤンニョムは、唐辛子みそ、韓国みそ、しょうゆ、すりごま、砂糖、しょうが、にんにく、ごま油などを混ぜた物が一般的で、ヤンニョムを揚げた鶏肉に絡めて食べます。保育園のレシピでは、子どもに食べやすいように調味料にケチャップやウスターソースを使用しています。