



2019年 8月 献立表

* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきの照り焼き (かじき、おろし生姜、醤油、みりん、酒)	塩きんぴら (ごぼう、人参、糸こんにゃく、鶏ガラ、ごま油)	梅サラダ (もやし、水菜、梅干し、めんつゆ、砂糖)	みそ汁 (じゃが芋、玉葱)		塩ラーメン (中華麺、鶏挽肉、わかめ、鶏ガラ、塩、中華あじ、ごま油)
2	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉の甘酢炒め (鶏肉、玉葱、ピーマン、酢、砂糖、醤油、ケチャップ、みりん、酒、片栗粉、油)	わかめのソテー (わかめ、長葱、中華あじ、醤油、油)	スタミナ漬け (キャベツ、ツナ缶、おろしにんにく、醤油、塩、オリーブ油)	スープ (コーン缶、舞茸)		うめ蒸しぱん (梅干し、豆乳、ホットケーキMIX、砂糖、スキム、油)
3	土	牛乳	牛乳	ミート丼 (精白米、豚挽肉、玉葱、茄子、人参、コーン缶、ホールトマト缶、ケチャップ、中華あじ、砂糖、小麦粉、スキム、油)		ガーリックポテト (じゃが芋、ガーリックパウダー、塩、バター)			りんご	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩、スキム)
5	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	バジルチキン (鶏もも肉、バジル粉、レモン汁、塩、オリーブ油)	コンソメ炒め (ズッキーニ、玉葱、コンソメ、オリーブ油)	モロヘイヤサラダ (モロヘイヤ、もやし、人参、マヨネーズ、スキム)	すまし汁 (さつま芋、あさつき)		ひじきごはん (精白米、ひじき、コーン缶、おろしにんにく、醤油、中華あじ、油)
6	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	サーモンのパン粉焼き (サーモン、粉チーズ、パン粉、オリーブ油)	塩だれ炒め (キャベツ、玉葱、鶏ガラ、おろしにんにく、塩、ごま油)	ハリハリ漬け (切干し大根、切り昆布、醤油、酢、砂糖)	コンソメスープ (トマト、レタス)		ココアロール 牛乳
7	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐の肉味噌炒め (高野豆腐、豚挽肉、キャベツ、ニラ、味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、油)	白滝のたらこあんかけ (白滝、たらこ、鶏ガラ、醤油、砂糖、片栗粉)	わかめサラダ (わかめ、もやし、おろし生姜、ポン酢、醤油、ごま油)	みそ汁 (ほうれん草、麩)		醤油バタースパゲティ (スパゲティ、ベーコン、コーン缶、醤油、中華あじ、バター)
8	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	夏野菜カレー (豚肉、玉葱、南瓜、ズッキーニ、カレールー、スキム、油)	八景みそトマト (トマト、八景みそ、みりん、酒)			バナナ	いちごジャムヨーグルト コーンフレーク (ヨーグルト、いちごジャム、砂糖、スキム)
9	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	オイスター炒め (鶏ささみ、茄子、白菜、もやし、オイスターソース、中華あじ、油)	バターソテー (青梗菜、玉葱、中華あじ、バター)	南瓜サラダ (南瓜、レーズン、牛乳、スキム、塩)	スープ (冬瓜、白ごま)		ツナサラダパン 牛乳
10	土	牛乳	牛乳	クリームスパゲティ (スパゲティ、鮭フレーク、アスパラ、人参、玉葱、南瓜、ホワイトソース缶、コンソメ、スキム、塩、油)		ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			夏みかん	わかめおにぎり (精白米、炊き込みわかめ、白ごま)
12	月	振替休日								
13	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	メルルーサのチーズ焼き (メルルーサ、ピザ用チーズ、パセリ粉)	空芯菜炒め (空芯菜、玉葱、人参、中華あじ、おろしにんにく、ごま油)	オクラサラダ (オクラ、もやし、梅干し、みりん、醤油)	すまし汁 (絹豆腐、なめこ)		カマンベールブレッド 牛乳
14	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高菜炒め (厚揚げ、ベーコン、高菜漬、長葱、人参、醤油、鶏ガラ、ごま油)	大学芋風 (さつま芋、砂糖、醤油、黒ごま、油)	オニオンサラダ (玉葱、豆苗、海苔、醤油、ごま油)	みそ汁 (水菜、えのき)		うめじゃこごはん (精白米、カリカリ梅、しらす、白ごま、醤油、みりん)
15	木		牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	トマトオムレツ (卵、ベーコン、トマト、麩、スキム、牛乳、粉チーズ、塩)	がんものあんかけ (がんもどき、鶏ガラ、しょうゆ、片栗粉)	ほうれん草のなめたけ和え (ほうれん草、玉葱、なめ茸、醤油)	スープ (キャベツ、もやし)		焼きとうもろこし にぼし (とうもろこし、醤油、みりん、バター)
16	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉の味噌焼き (鶏もも肉、味噌、みりん、砂糖、酒)	いんげんのソテー (いんげん、長葱、中華あじ、醤油、バター)	ツナサラダ (ツナ缶、人参、玉葱、酢、砂糖、塩、ごま油)	すまし汁 (茄子、白菜)		スペシャルレーズンブレッド 牛乳
17	土	牛乳	牛乳	洋風どんぶり (精白米、ウインナー、レタス、玉葱、人参、コーン缶、コンソメ、片栗粉、油)		だいこんのピクルス (大根、昆布茶、酢、砂糖、オリーブ油)			メロン	じゃがバター おせんべい (じゃが芋、塩、バター、パセリ粉)
19	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	麻婆なす (豚挽肉、茄子、ニラ、長葱、甜麺醬、醤油、砂糖、油)	大豆ガーリック (大豆、おから、おろしにんにく、醤油、砂糖、片栗粉、オリーブ油)	和風サラダ (大根、もやし、かつお節、醤油)	スープ (きくらげ、トマト)		冷製茶漬け (精白米、鮭フレーク、炊き込みわかめ、醤油、みりん、塩)
20	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	あじの梅唐揚げ風 (鮭、梅干し、みりん、酒、塩、おろしにんにく、おろし生姜、鶏ガラ、片栗粉、油)	さっぱり煮 (もやし、水菜、中華あじ、酢、ごま油)	納豆和え (ほうれん草、玉葱、納豆、醤油、塩)	みそ汁 (油揚げ、さつま芋)		ブルーベリージャムパン (バターソフト、ブルーベリージャム)
21	水	バナナ	牛乳 バナナ	ごはん(精白米・押麦)	炒り豆腐 (木綿豆腐、鶏挽肉、長葱、赤ピーマン、塩、中華あじ、ごま油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	塩昆布和え (キャベツ、塩昆布、醤油、オリーブ油)	みそ汁 (桜えび、青梗菜)		豆乳の冷製うどん (うどん、ハム、コーン缶、豆乳、めんつゆ、オリーブ油)
22	木		麦茶	雑穀ごはん(精白米・雑穀)	八景うめとり天 (鶏ささみ、八景梅干し、しそ、鶏ガラ、小麦粉、卵、油)	ひじきのソテー (ひじき、ベーコン、人参、おろしにんにく、中華あじ、醤油、ごま油)	えびのオーロラサラダ (むきえび、玉葱、オイスターソース、マヨ、ケチャップ、スキム、バジル粉)	すまし汁 (もやし、三つ葉)	巨峰	フロランタン (牛乳、砂糖、水あめ、アーモンドスライス、くるみ、ホットケーキMIX、ココア、無塩バター)
23	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	回鍋肉 (豚肉、キャベツ、長葱、甜麺醬、醤油、砂糖、酒、油)	こんにゃくの炒め物 (糸こんにゃく、白滝、白ごま、醤油、鶏ガラ、ごま油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、もやし、酢、砂糖、醤油)	スープ (人参、小松菜)		ほうれん草チーズロール 牛乳
24	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏きんぴら丼 (鶏肉、ごぼう、人参、糸こんにゃく、玉葱、醤油、鶏ガラ、みりん、砂糖、片栗粉、油)	白菜のゆかり和え (白菜、ゆかり)			バナナ	焼きりんご クラッカー (りんご、シナモンパウダー、グラニュー糖、無塩バター)
26	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーのチリソース風炒め (ウインナー、玉葱、キャベツ、ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、砂糖、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油)	なすのソテー (茄子、長葱、バター、中華あじ)	マカロニサラダ (マカロニ、水菜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	コンソメスープ (かぶ、かぶの葉)		ゆかりごはん (精白米、ゆかり、塩昆布、白ごま)
27	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	さわらのレモン焼き (鱈、レモン汁、酒、塩、オリーブ油)	だいこんの味噌煮 (鶏ひき肉、大根、味噌、みりん、酒、片栗粉、油)	コーンサラダ (キャベツ、人参、コーン缶、マヨ、スキム)	スープ (カリフラワー、ニラ)		ハムロールパン 牛乳
28	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉のしょうがやき風 (豚肉、玉葱、もやし、おろし生姜、醤油、みりん、油)	さつま芋のマッシュ (さつま芋、スキム、中華あじ、バター)	いんげんのおかか和え (いんげん、人参、かつお節、砂糖、醤油)	みそ汁 (えのき、モロヘイヤ)		ピザトースト (食パン、ピザソース、ピザ用チーズ)
29	木		牛乳	ビビンバ丼 (精白米、豚挽肉、豆もやし、人参、小松菜、醤油、砂糖、ごま油)		八景うめみそ和え (大根、胡瓜、八景梅干し、八景みそ、みりん、砂糖、酒)			すいか	ケチャップライス (精白米、鶏肉、コーン缶、パセリ粉、バター、中華あじ、ケチャップ、油)
30	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんの梅ソース焼き (はんぺん、梅干し、かつお節、めんつゆ、みりん、砂糖)	ズッキーニのソテー (ズッキーニ、ハム、じゃが芋、中華あじ、油)	かぶのサラダ (かぶ、かぶの葉、もやし、醤油、オリーブ油)	スープ (オクラ、トマト)		黒ごまあんぱん 牛乳
31	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かた焼きそば (揚げ麺、豚肉、玉葱、人参、もやし、白菜、中華あじ、鶏ガラ、片栗粉、ごま油)	ゆでとうもろこし (とうもろこし、塩)			マスカット	のり塩パイ (パイシート、牛乳、青のり、塩)

きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるのもとになる おさら

みどりのグループ

からだをしようぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉8月の献立のテーマは「梅干し」です！疲労回復に良い梅干しを多く献立に使用しました。

「八景梅干し」と表記しているものは、今年の6月にみんなで漬けた梅干しを使用します♪

「八景梅干し」は、一日一日、味が深まっていきます。違いを感じながら食べてみてね。