



2018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	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐のそぼろ煮 (高野豆腐、鶏挽肉、長葱、人参、しめじ、醤油、みりん、砂糖、油)	さつま芋の味噌炒め (さつま芋、味噌、醤油、砂糖、酒、油)	いんげんの梅おかか和え (いんげん、梅干し、醤油、砂糖、かつお節)	すまし汁 (青梗菜、切り干し大根)		コーンフレーククッキー 牛乳 (ホットケーキmix、無塩バター、砂糖、牛乳、コーンフレーク、干しぶどう、スキムミルク)	
2	木		牛乳 クラッカー	ごはん(精白米・押麦)	メルルーサのパン粉マヨ焼き (メルルーサ、マヨネーズ、スキムミルク、パン粉)	人参のたらこ炒め (人参、白滝、たらこ、中華味、油)	ナムル (ほうれん草、豆もやし、白ごま、醤油、塩、ごま油)	スープ (ニラ、えのき)		ジャージャー麺 麦茶 (中華麺、豚挽肉、長葱、胡瓜、おろし生姜、おろしにんにく、豚骨醤油、中華味、砂糖、片栗粉、油)	
3	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚肉の甘酢炒め (豚肉、赤ピーマン、ピーマン、なす、玉葱、おろし生姜、醤油、酢、砂糖、油)	里芋の梅おかか煮 (里芋、梅干し、かつお節、醤油、砂糖)	キャベツと人参の塩昆布和え (キャベツ、人参、塩昆布、塩)	みそ汁 (麩、三つ葉)		もちもちパン 牛乳 (白玉粉、ホットケーキmix、コーン缶、牛乳、スキムミルク)	
4	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークシチュー (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、シチューールウ、スキムミルク、油)	水菜と大根のサラダ (水菜、大根、醤油、酢、砂糖、ごま油)			すいか	ヨーグルトジャムのせ おせんべい 麦茶 (ヨーグルト、砂糖、ブルーベリージャム、スキムミルク)	
6	月	ぶどう	牛乳 ぶどう	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)	ラタトゥイユ (なす、ズッキーニ、黄パプリカ、ケチャップ、スキムミルク、砂糖、中華味、油)	かぶと胡瓜のサラダ (かぶ、かぶの葉、胡瓜、酢、砂糖、塩、油)	スープ (わかめ、玉葱)		焼きとうもろこし 煮干し 麦茶 (とうもろこし、醤油、バター)	
7	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖の梅味噌煮 (鯖、梅干し、味噌、砂糖、みりん、酒)	もやしとニラの炒めもの (もやし、ニラ、中華味、油)	ほうれん草のおひたし (ほうれん草、人参、醤油)	すまし汁 (大根、あさつき)		オレンジブレッド 牛乳	
8	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ゴーヤオムレツ (卵、スキムミルク、ベーコン、ゴーヤ、ビザ用チーズ、中華味、バター、ケチャップ)	ひじきのガーリック炒め (ひじき、もやし、中華味、醤油、おろしにんにく、ごま油)	レタスのボン酢サラダ (レタス、玉葱、人参、ボン酢、ごま油)	スープ (絹豆腐、モロヘイヤ)		南瓜蒸しパン 牛乳 (ホットケーキmix、南瓜、砂糖、スキムミルク、牛乳、油)	
9	木	牛乳	牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	かれいの照り焼き (かれい、おろし生姜、醤油、みりん、酒、砂糖)	いんげんの炒め煮 (いんげん、豚挽肉、春雨、おろし生姜、醤油、酒、砂糖、油)	冬瓜の味噌マヨ和え (冬瓜、人参、味噌、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (白菜、舞茸)		豆苗としらすのペペロンチーノ 麦茶 (スパゲッティ、しらす、豆苗、おろしにんにく、塩、中華味、オリーブ油)	
10	金		牛乳	ビビンバ丼 (精白米、豚挽肉、人参、豆もやし、小松菜、醤油、砂糖、塩、ごま油、油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、砂糖)			みそ汁 (長葱、里芋)	メロン	きのこサラダパン 牛乳	
11	土	山の日									
13	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	なすと小松菜の炒め煮 (豚挽肉、なす、小松菜、玉葱、おろしにんにく、おろし生姜、醤油、みりん、酒、砂糖、塩、片栗粉、ごま油)	南瓜の塩バター (南瓜、塩、バター)	スティックごぼう (ごぼう、醤油、酢、砂糖、白ごま)	みそ汁 (かぶ、かぶの葉)		梅干しとひじきのご飯 麦茶 (精白米、梅干し、ひじき、油揚げ、醤油、みりん、油)	
14	火		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのコーンマヨ焼き (はんぺん、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)	オクラと挽肉のカレー炒め (オクラ、豚挽肉、カレー粉、中華味、油)	スパゲッティサラダ (スパゲッティ、水菜、トマト、酢、醤油、砂糖、オリーブ油)	スープ (キャベツ、人参)		オニオンベーコンロール 牛乳	
15	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げのごま味噌ツナのせ (厚揚げ、ツナ缶、あさつき、白ごま、味噌、みりん)	パプリカとこんにゃくのきんぴら (赤ピーマン、黄パプリカ、ツナ缶、かつお節、醤油、砂糖、ごま油)	青梗菜の梅納豆和え (青梗菜、人参、納豆、梅干し、醤油)	すまし汁 (とろろ昆布、舞茸)		お麩の黒みつきな粉 牛乳 (麩、牛乳、砂糖、黒みつ、きな粉)	
16	木		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	エビのチリソース (ムキエビ、玉葱、もやし、おろしにんにく、おろし生姜、ケチャップ、醤油、砂糖、酒、鶏ガラ、油、片栗粉)	がんもの煮物 (がんもどき、醤油、砂糖)	春雨サラダ (春雨、ハム、胡瓜、酢、醤油、砂糖、ごま油)	スープ (冬瓜、白ごま)		ソース焼きそば 麦茶 (中華麺、豚肉、キャベツ、ニラ、中濃ソース、ウスターソース、塩、鶏ガラ、油)	
17	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏じゃが (鶏もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、醤油、砂糖、みりん、油)	小松菜の炒めもの (小松菜、エリンギ、醤油、中華味、油)	オクラとひじきのマヨサラダ (オクラ、ひじき、マヨネーズ、スキムミルク)	みそ汁 (油揚げ、いんげん)		ココアロール 牛乳	
18	土	牛乳	牛乳	ズッキーニのクリームスパゲッティ (スパゲッティ、ベーコン、ズッキーニ、玉葱、粉チーズ、ホワイトソース缶、牛乳、めんつゆ、おろしにんにく、塩、オリーブ油、スキムミルク)	鶏じゃが	トマトのマリネ (トマト、酢、砂糖、塩、オリーブ油)			すいか	わかめおにぎり 麦茶 (精白米、炊き込みわかめ、白ごま)	
20	月		牛乳 ブルー	ごはん(精白米・押麦)	かじきのガーリック焼き (かじきまぐろ、醤油、酒、おろしにんにく、ガーリックパウダー、みりん、オリーブ油)	白菜とねぎのごま炒め (白菜、長葱、人参、白ごま、醤油、酢、砂糖、油)	わかめサラダ (わかめ、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま油)	みそ汁 (ごぼう、大根)		豚しゃぶとオクラの冷やしうどん 麦茶 (うどん、豚肉、オクラ、梅干し、白ごま、めんつゆ、マヨネーズ)	
21	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ドライカレー (豚挽肉、玉葱、人参、なす、エリンギ、カレールウ、カレー粉、中華味、油)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)			梨	肉みそパン 牛乳	
22	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	塩麻婆 (絹豆腐、鶏挽肉、長葱、ニラ、醤油、おろし生姜、鶏ガラ、塩、ごま油、片栗粉)	空芯菜の炒めもの (空芯菜、もやし、おろし生姜、オイスターソース、中華味、油)	トマトときくらげの中華サラダ (トマト、きくらげ、醤油、酢、砂糖、ごま油)	スープ (春雨、水菜)		鮭の混ぜ寿司 麦茶 (精白米、鮭フレーク、大葉、白ごま、酢、砂糖、塩)	
23	木	麦茶	麦茶	とうもろこしごはん (精白米、コーン缶、コンソメ、醤油、塩、バター)	チキンカツ (鶏もも肉、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	夏野菜のグリル (南瓜、いんげん、鶏ガラ、オリーブ油)	シーザーサラダ (レタス、水菜、赤ピーマン、粉チーズ、マヨネーズ、酢、砂糖、スキムミルク)	みそ汁 (ズッキーニ、油揚げ)	ぶどう	マーブルケーキ 牛乳 (小麦粉、卵、無塩バター、グラニュー糖、ココアパウダー、ベーキングパウダー)	
24	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鱈の蒲焼き (鱈、片栗粉、油、醤油、みりん、砂糖)	キャベツの塩だれ炒め (キャベツ、長葱、ベーコン、塩、鶏ガラ、ごま油)	もずく酢 (もずく、胡瓜、もやし、酢、醤油、砂糖、塩)	みそ汁 (オクラ、えのき)		抹茶ブレッド 牛乳	
25	土	牛乳	牛乳	中華丼 (精白米、押麦、豚肉、人参、白菜、玉葱、しめじ、醤油、中華味、塩、片栗粉、油)	大根のゆかり和え (大根、ゆかり、塩)				メロン	さつま芋のバター焼き 牛乳 (さつま芋、バター、塩)	
27	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉の梅味噌焼き (鶏もも肉、梅干し、味噌、醤油、みりん、砂糖)	さつま芋と切り昆布の煮物 (さつま芋、切り昆布、醤油、砂糖、油)	切り干し大根の甘酢和え (切り干し大根、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油)	すまし汁 (なめこ、三つ葉)		カニカマチャーハン 麦茶 (精白米、カニカマ、長葱、醤油、中華味、油)	
28	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖のトマト煮 (鯖、ホールトマト缶、ケチャップ、中華味、砂糖)	ズッキーニのソテー (ズッキーニ、ベーコン、鶏ガラ、油)	ビーンズサラダ (大豆、ミックスビーンズ缶、胡瓜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (ほうれん草、玉葱)		いちごジャムデニッシュ 牛乳	
29	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げと南瓜のオイスターソース炒め (厚揚げ、豚肉、南瓜、玉葱、オイスターソース、醤油、中華味、油)	こんにゃくの甘辛煮 (こんにゃく、醤油、砂糖、ごま油)	ゴーヤの梅マヨ和え (ゴーヤ、もやし、ツナ缶、梅干し、マヨネーズ、スキムミルク)	みそ汁 (白菜、人参)		フルーツ寒天 クラッカー 牛乳 (みかん缶、パイナップル缶、寒天、砂糖)	
30	木		牛乳 おせんべい	ごはん(精白米・押麦)	鮭のレモン焼き (鮭、酒、レモン汁、おろし生姜、塩、バター)	冬瓜のそぼろ煮 (冬瓜、鶏挽肉、おろし生姜、醤油、砂糖、片栗粉、油)	小松菜のなめ茸和え (小松菜、えのき、なめ茸、醤油)	みそ汁 (油揚げ、なす)		ぶっかけ塩そうめん 麦茶 (素麺、わかめ、あさつき、鶏ガラ、食塩、おろしにんにく、ごま油)	
31	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ミートローフ (豚挽肉、玉葱、いんげん、コーン缶、パン粉、牛乳、醤油、砂糖、スキムミルク)	マカロニソテー (マカロニ、ピーマン、長葱、中華味、油)	ピクルス (胡瓜、人参、酢、砂糖、塩)	スープ (レタス、トマト)		セサミチーズブレッド 牛乳	

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

からだをじょうぶにする 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〉

今月のテーマは「梅干し」を使った料理です。みんなで作った梅干しを使用します。梅干しは疲労回復の効果があります。梅干しを食べて暑い夏を乗り切りましょう。