

8月の予定献立表




南風原はなぞの保育園

平成30年8月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 水	ご飯 そうめん汁 鯖のみそ煮 もやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	さば みそ 納豆 卵 いりこ	米 そうめん 三温糖 白ごま さつまいも 小麦粉	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ バナナ
2 木	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クワイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 島豆腐 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 こんにゃく 三温糖 ホットケーキ ミックスマーガリン	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しいたご にんじん ほうれんそう オレンジ
3 金	麦ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) トンカツ ブロッコリーサラダ オクラ納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 卵 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 食パン	とうがん ねぎ ブロッコリー トマト コーン オクラ オレンジ
4 土	中華丼 みそ汁(麩、わかめ) スライストマト フルーツ	せんべい 麦茶	豚肉 みそ	米 片栗粉 おつゆ麩	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ わかめ トマト バナナ
6 月	冷やし中華 アサ汁 チーズ フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麩 おつゆ麩 マーガリン 三温糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
7 火	麦ご飯 レバー汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 フルーツ	蒸しパン (いちご風味) 小魚 ミルク 脱脂乳	豚レバー 島豆腐 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 三温糖 ホットケーキ ミックスマーガリン	だいこん にんじん にら ひじき いんげん オレンジ
8 水	炊き込みご飯 みそ汁(えのき、わかめ) ゴーヤチャンプルー 白菜のおかか和え フルーツ	大学いも 小魚 麦茶	シーチキン みそ 島豆腐 豚肉 卵 糸かつお いりこ	米 マーガリン さつまいも 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	にんじん しいたけ ひじき ねぎ えのき わかめ ゴーヤ たまねぎ はくさい もやし バナナ
9 木	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 焼肉 ポテトサラダ オクラ納豆 フルーツ	コーンフレーク ヨーグルト 小魚	島豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 脱脂粉乳 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク	ねぎ にんじん きゅうり りんご オクラ オレンジ
10 金	もずく丼(夏) みそ汁(豆腐、へちま) 塩ごまきゅうり フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 白ごま	もずく にんじん ピーマン オクラ コーン へちま きゅうり バナナ
11 土	 <h2 style="color: red;">山の日</h2>				
13 月	ご飯 みそ汁(油揚げ、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 麦茶	油揚げ みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 しらたき 三温糖 小麦粉 黒ゴマ	ねぎ はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん きゅうり わかめ オレンジ
14 火	ドライカレー(夏) きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 水煮大豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 粉黒糖 ホットケーキ ミックスマーガリン 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン ナス えのき カットトマト しめじ キャベツ きゅうり バナナ
15 水	あわご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 具だくさんサラダ オクラ納豆 フルーツ	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ さんま 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 もちぎび 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オクラ オレンジ
16 木	三色丼 ゆし豆腐 スライストマト フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 ゆし豆腐 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 超熱ロール	ほうれんそう ねぎ トマト バナナ

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 金	 <h2 style="color: red;">お弁当会</h2>	タンナファクルー 小魚 麦茶	いりこ		
18 土	豚丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	豚肉 みそ	米 こんにゃく しらたき 三温糖 おつゆ麩	はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん わかめ きゅうり バナナ
20 月	あわご飯 みそ汁(長ねぎ、油揚げ) チンジャオロース風 大根の和え物 納豆 フルーツ	ポテトフライ (バター風味) 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 豚肉 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちぎび 片栗粉 三温糖 じゃがいも	長ねぎ ピーマン 赤パブリカ だけのこ たまねぎ にんじん だいこん わかめ オレンジ
21 火	カレーうどん ゆで卵 ほうれん草のごま和え チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 なると 卵 ちくわ チーズ いりこ	うどん 片栗粉 米	長ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう バナナ
22 水	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ きゅうりのおかか和え 納豆 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ しらす干し 糸かつお 納豆 チーズ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 板こんにゃく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックスマーガリン 三温糖	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん きゅうり オレンジ
23 木	ハヤシライス キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	たまごサンド 小魚 飲むヨーグルト	牛肉 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 食パン マーガリン マヨネーズ 三温糖	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト キャベツ きゅうり バナナ
24 金	胚芽ロールパン クリームシチュー ウインナー マカロニサラダ フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 ソーセージ シーチキン めかじき 卵 いりこ	胚芽ロールパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーンクリーム缶 にんじん きゅうり バナナ
25 土	<h2 style="color: red;">協力願ひ (弁当持参)</h2>				
27 月	冷やし中華 アサ汁 チーズ フルーツ	ウインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	中華麩	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
28 火	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 鶏の唐揚げ風 ごぼうサラダ オクラ納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン 納豆 金時豆 いりこ	米 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ 押麦 粉黒糖	へちま ごぼう にんじん きゅうり オクラ オレンジ
29 水	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き 人参しりしり 塩ごまキャベツ フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鮭 シーチキン 卵 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マヨネーズ 白ごま ホットケーキ ミックスマーガリン 三温糖	だいこん ねぎ たまねぎ 青のり にんじん にら キャベツ オレンジ
30 木	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ハムチーズサンド 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま 食パン マーガリン 三温糖	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
31 金	 <h2 style="color: red;">お誕生会</h2>	黒米ご飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	グーヤ かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 脱脂粉乳 卵 いりこ 牛乳	米 黒米 こんにゃく 三温糖 黒ゴマ さつまいも マーガリン	しいたけ だけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ

- あか . . . 血や肉、骨をつくる
- きいろ . . . 力や熱となる
- みどり . . . 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ おやつははつほみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

●食中毒予防は手洗いから！
 ・気温や湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります。
 予防の基本は菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。
 まず大切なのは、「つけない」ための手洗いです。
 調理前や食事前には必ず石鹸を使い、念入りに洗いましょう。
 また、食材の加熱もしっかり行いましょう。
 特に、屋外等でキャンプやバーベキューを行う際には、細心の注意を払いましょう！

