

# 8月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和元年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、小麦)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木	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	いちごムース 小魚 麦茶	豚ひき肉 水魚大豆 牛乳 いりこ	米 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき しめじ わかめ きゅうり バナナ
2金	ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 白身魚照り焼き 人参しりしり 塩ごまキャベツ フルーツ	枝豆とコーンの かき揚げ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 白身魚 シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 白ごま油 小麦粉 片栗粉 調合油	へちま にんじん たまねぎ にら キャベツ オレンジ コーン
3土	豚丼 みそ汁(麩、わかめ) きゅうりのごま和え フルーツ	サブシ 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麩	たまねぎ ごまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ
5月	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) ゴーヤチャンプルー きゅうりのおかか和え オクラ納豆 フルーツ	ミルクスコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 島豆腐 豚肉 卵 しらす干し 糸かつお 納豆 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	なめこ わかめ ゴーヤ たまねぎ にんじん もやし きゅうり オクラ バナナ
6火	ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) サンマフライ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	フルーツヨーグルト クラッカー 小魚	みそ さんま 納豆 脱脂乳 いりこ	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ	冬瓜 ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ 黄桃缶 みかん缶 りんご
7水	三色丼 みそ汁(豆腐、長ねぎ) スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう 長ねぎ トマト オレンジ
8木	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ きな粉 いりこ 牛乳 脱脂乳	中華糖 ごま油 油 超熱ロール 三温糖	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
9金	麦ご飯 ポトフスープ ハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ 納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	ソーセージ 合挽ミンチ シーチキン 納豆 いりこ	米 押麦 じゃがいも パン粉 マーガリン マカロニ マヨネーズ 小麦粉 油	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ カットトマト きゅうり オレンジ かぼちゃ
10土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	牛肉	米	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ コーン きゅうり バナナ
12月	 <b>振替休日</b> 				
13火	あわご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	もずく天ぷら 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 もちぎ 三温糖 ごま油 白ごま 小麦粉 油	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ バナナ もずく たまねぎ
14水	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	キャロットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス 三温糖 油	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ
15木	<b>協力願い (弁当持参)</b>				
16金	ご飯 レバー汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	フレンチトースト 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 水魚大豆 油揚げ 牛乳 卵 いりこ 脱脂乳	米 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 食パン マーガリン	だいこん へちま にら ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17土	肉みそ丼 ずまし汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	長ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
19月	ご飯 春雨スープ チンジャオロース風 スライストマト オクラ納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 納豆 卵 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 はるさめ 片栗粉 三温糖 小麦粉 油 黒ゴマ	わかめ コーン ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん トマト オクラ オレンジ
20火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	ワインナーパイ 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 脱脂乳	中華糖 ごま油 油	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ
21水	麦ご飯 みそ汁(豆腐、へちま) 麩のピカタ りんごサラダ 納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 鮭 卵 納豆 いりこ	米 押麦 片栗粉 マヨネーズ さつまいも 小麦粉 油	へちま りんご キャベツ にんじん レーズン オレンジ
22木	 <b>お弁当当会</b>				
23金	かき揚げ丼 みそ汁(豆腐、なめこ) きゅうりの甘酢漬け フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	かにがま 島豆腐 みそ 脱脂乳 卵 いりこ 牛乳	米 小麦粉 油 片栗粉 三温糖 さつまいも マーガリン	たまねぎ ごぼう にんじん なめこ きゅうり オレンジ
24土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	せんべい 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
26月	沖縄風ちゃんぽん みそ汁(豆腐、わかめ) 大根の和え物 フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 かまぼこ 卵 島豆腐 みそ シーチキン いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 おつゆ麩 マーガリン	キャベツ たまねぎ にんじん にら わかめ だいこん わかめ バナナ
27火	あわご飯 ゆし豆腐 チキン南蛮 ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 鶏肉 卵 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 もちぎ 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ さつまいも	ねぎ たまねぎ ブロッコリー トマト コーン オレンジ
28水	ご飯 みそ汁(白菜、えのき) クワイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ	米 切りこんにやく 三温糖 さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	はくさい えのき 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれんそう バナナ
29木	夏野菜カレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 シーチキン いりこ 脱脂乳	米 白ごま 片栗粉 食パン マーガリン マヨネーズ 三温糖	南瓜 たまねぎ にんじん へちま オクラ カットトマト わかめ きゅうり バナナ コーン
30金	赤飯 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	パイクド チーズケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	小豆 豚肉 卵 かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン クリームチーズ ホイップ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 切りこんにやく 油 三温糖 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ レモン汁
31土	もずく丼(夏) みそ汁(麩、わかめ) スライストマト フルーツ	サブシ 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	もずく にんじん ピーマン オクラ コーン わかめ トマト バナナ

●伝統行事や郷土料理も食育です

・今年の旧盆は8月13~15日となっています。

各家庭で重箱料理(ウサンミ)を用意したり、ウンケーシューシーを炊いたり沖縄の人々にとっては大切な行事の一つです。

近年ではスーパー等でオードブルやシューシーを購入する家庭も増えてきていると思います。

各家庭の味を受け継ぎながら、歴史や文化、意味を子どもたちへ

教えていくことも食育を推進する上で重要なこととして位置づけられています。昔から伝わる行事や郷土料理を子どもたちに継承

していけるといいですね!



- 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。

※おやつは脱脂乳はつぼみ組~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。