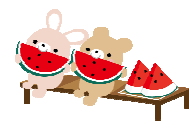




8月献立予定表



みそらこども園

日 曜	昼食	未満児おやつ		主な材料名(昼食・3時おやつ)					
		3時おやつ(☆は手作り)		熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (土)	ごはん 中華丼 えのきの酢の物 ★ひじき入り卵焼き	カルピスゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉、卵、カルピス、えび、いか、脱脂粉乳、すりごま	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、アガー、ひじき、カットわかめ	薄口しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、こしょう		
03 (月)	ごはん がめ煮 人参しりしり 枝豆	いりこ アップルゼリー	オレンジジュース 牛乳 ★ピザまん	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、砂糖、卵、板こんにゃく、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ピザ用チーズ、牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、脱脂粉乳、食べるいりこ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、えだまめ、トマトジュース缶、もやし、にら、アガー、しょうが	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、ドライイースト、コンソメ、食塩、こしょう、和風だし、素		
04 (火)	ごはん 魚のねぎみそ焼き 中華和え すりながし汁	果物	牛乳 野菜ジュース ★マープルクッキー	米、小麦粉、なごいも、グラニュー糖、卵、砂糖、はるさめ、ごま油	たら、バター、白みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、卵、花かつお	デラウェア、たまねぎ、だいこん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、小ねぎ、バナナ	しょうゆ(うすくち)、酢、みりん、みりん		
05 (水)	雑穀ごはん プルコギ炒め トマトの和風サラダ ★ビシソワーズ	青のりいりこ 果物	リンゴジュース 牛乳 ☆へこやき	米、じゃがいも、中カボチャ、黒砂糖、雑穀、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛肉(ばら)、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳、かにかま(卵なし)、卵、食べるいりこ、バター、ごま、すりごま	すいか、たまねぎ、トマト、きゅうり、もやし、わかめ(生)、パプリカ(黄)、ピーマン、にら、あおのり、バナナ	しょうゆ、酢、濃口しょうゆ、酒、コンソメ、コチュジャン、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう		
06 (木)	冷やしきつねうどん キャベツのナムル レバーの中華煮 モモゼリー		牛乳 ヤグルト ★UFOパン	ゆでうどん、強力粉、砂糖、グラニュー糖、小麦粉、ごま油	鶏レバー、牛乳、すり揚げ、かまぼこ(卵なし)、バター、ハム、脱脂粉乳、牛乳、卵、いわし(煮干し)、花かつお	キャベツ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、にんじん、小ねぎ、にんにく、アガー、しょうが、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、しょうゆ、薄口しょうゆ、オイスターソース、ドライイースト、食塩		
07 (金)	ジュシー ★豆腐入りつくねのゴマ焼き きゅうりの酢の物 きのこスープ	チーズ 果物	牛乳 ★ブラマンジェ	米、砂糖、コーンスターチ、パン粉、はるさめ(緑豆)、油	低脂肪牛乳、鶏ひき肉、絞豆腐、豚肉、脱脂粉乳、卵、白みそ、黒ごま、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、えのきたけ、しめじ、小ねぎ、カットわかめ、レモン果汁、ひじき	濃口しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、薄口しょうゆ、酒		
08 (土)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草のソテー 揚げとわかめのみそ汁	果物	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、マーガリン	鶏もも肉(40g)、味噌、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、マーメレード、カットわかめ	酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		
11 (火)	ごはん 豚肉のオイスター炒め ★マカロニサラダ なすのみそ汁	カレー粉いりこ アセロラゼリー	牛乳 ジュース ☆チョコブッセ	米、マヨネーズ、マカロニ、押麦、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、粉糖、マーガリン、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、味噌、卵、生クリーム、食べるいりこ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、無塩バター	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、コーン缶、アガー、カットわかめ	オイスターソース、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、食塩、こしょう		
12 (水)	ごはん 魚の韓国風煮 きのこの梅和え かきたま汁	チーズ 果物	ぶどうジュース 牛乳 ★黒ゴマポッキー	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、卵、ツナ水煮缶、牛乳、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、バター、花かつお、すりごま(黒)、黒ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、のきたけ、きゅうり、オクラ、にんじん、しめじ、ピーマン、パプリカ、しょうが、うめ干し、梅肉、バナナ	薄口しょうゆ、酒、本みりん、濃口しょうゆ、みりん、ウスターソース、コチュジャン、食塩、ほんだし		
13 (木)	お盆								
14 (金)	お盆								
15 (土)	お盆								
17 (月)	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 春雨の酢の物 かぼちゃとじゃが芋のみそ汁	ごまいりこ 黄色いゼリー	オレンジジュース 牛乳 ☆きなこ団子	米、だんご粉、じゃがいも、砂糖、白玉粉、押麦、はるさめ、板こんにゃく、マカロニ・スパゲティ	牛乳、牛肉(肩ロース)、味噌、いわし(煮干し)、きな粉、ごま、すりごま	野菜ジュース(黄)、たまねぎ、かぼちゃ(えびす)、きゅうり、ごぼう、にんじん、きやえんどう、アガー、しょうが、カットわかめ	酢(cc)、しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、食塩		
18 (火)	ごはん 豚肉のカレーしょうが焼き 小松菜と高野豆腐の煮つけ 豆乳コンソメスープ	果物	リンゴジュース 牛乳 ☆コーンとじゃこのおやき	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、卵、しらす干し、油揚げ、凍り豆腐	デラウェア、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、ごまつな、にんじん、しょうが、りんご濃縮果汁、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、パセリ粉、カレー粉		

★はスキムミルクを使っています。

■は新メニューです。

※ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日 曜	昼食	未満児おやつ		主な材料名(昼食・3時おやつ)					
		3時おやつ(☆は手作り)		熱どカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (水)	ごはん 鮭のホイル焼き ひじき納豆 おふのすまし汁	チーズ プチゼリー	野菜ジュース 牛乳 ☆桃寒天	米、押麦、花ふ、砂糖	牛乳、鮭、挽きわり納豆(冷凍)、カルピス、バター、いわし(煮干し)、花かつお	たまねぎ、にんじん、白桃缶、黄桃缶、オクラ、しめじ、小ねぎ、ひじき、粉かんでん、カットわかめ	薄口しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう		
20 (木)	チャンポン ごまドレサラダ 枝豆 いりこ	果物	牛乳 ヤグルト ★米粉マフィン	ゆで中華めん、油、上新粉、砂糖、小麦粉、油	豚肉(ばら)、牛乳、えび、卵、きつね揚げ、かまぼこ(卵なし)、脱脂粉乳、すりごま、食べるいりこ	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、えだまめ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、中ねぎ	ちゃんぽんスープ、薄口しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう		
21 (金)	ハッピーランチデー		スポロン アイスクリーム						
22 (土)	お弁当の日		牛乳 N1ヨーグルト						
24 (月)	雑穀ごはん 豚肉と切り干しの炒め煮 わかめの酢の物 オクラのみそ汁	チーズ マンゴーゼリー	野菜ジュース 牛乳 ★ココア蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、雑穀、系こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、味噌、卵、バター、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、すりごま	マンゴージュース、たまねぎ、オクラ、きゅうり、にんじん、わかめ、えのきたけ、なす、切り干しだいこん、きやえんどう	酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、薄口しょうゆ、おろししょうが		
25 (火)	きのこのスープ グリーンサラダ かぼちゃの煮つけ いりこ	グレープゼリー	オレンジジュース 牛乳 ☆ひじきおにぎり	米、スパゲティ、砂糖、油(cc)	牛乳、ベーコン、油揚げ	かぼちゃ(えびす)、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、しめじ、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、アガー、しいたけ、いんげん、ひ	薄口しょうゆ、酢、和風だし、濃口しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、食塩、コンソメ、こしょう		
26 (水)	ごはん サバのみそ煮 もやしときゅうりの和え物 鶏とごぼうのすまし汁	果物	牛乳 ヤグルト ☆マドレーヌ	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、はちみつ、砂糖	鶏もも肉(40g)、味噌、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、マーメレード、カットわかめ	酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		
27 (木)	小松菜とゴマの混ぜご飯 手羽中のカリカリ焼き れんこんのおかか煮 トマトとたまごのスープ	アーモンドいりこ ベジタブルゼリー	ぶどうジュース 牛乳 ☆黒糖かりんとう	米、小麦粉、黒砂糖、系こんにゃく、砂糖、油、押麦、油	牛乳、鶏手羽中、卵、食べるいりこ、ごま、アーモンドライス、かつおパック、すりごま	野菜ジュース、トマト、たまねぎ、れんこん、ごまつな、にんじん、アガー、カットわかめ	濃口しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、みりん		
28 (金)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 青菜のしらす和え えのきのすまし汁	果物	牛乳 リンゴジュース ☆バナナシフォン	米、油、小麦粉、砂糖、押麦、パン粉、生、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵(白)、卵(黄)、しらす干し、いわし(煮干し)、花かつお	オレンジ、たまねぎ、のきたけ、ほうれん草、にんじん、ごまつな、バナナ、もやし、パプリカ、しいたけ、わかめ	薄口しょうゆ、酢、ケチャップ、濃口しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、おろししょうが		
29 (土)	ごはん 鶏肉ときこのバター醤油炒め コロコロチーズサラダ 厚揚げとモロヘイヤのみそ汁	果物	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、厚揚げ、味噌、チーズ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、モロヘイヤ、きゅうり、エリンギ、にんじん、しめじ、しいたけ、コーン缶、バナナ	しょうゆ、食塩、こしょう		
31 (月)	ごはん ★マーボー茄子 じゃが芋の千切サラダ ワカメスープ	ゆでとうもろこし 果物	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆カルシウムせんべい	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、脱脂粉乳、ハチ味噌、しらす干し、ツナ水煮缶、すりごま、ごま、かつお節	りんご、とうもろこし、たまねぎ、なす、きゅうり、生わかめ、ピーマン、にんじん、小ねぎ、中ねぎ、干しいたけ、割みのり	酢、しょうゆ、酒、薄口しょうゆ、テンメシ、コチュジャン、おろししょうが、食塩、トウバンジャン		

まんまる一おより

・8月22日(土)は、夕涼み会のためお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

暑い日が続きますね。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。※水筒は、週に1回ハイター等で、消毒・漂白して下さい。

また食事の面では、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。