



# 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)				熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (月)	麦ごはん ★夏野菜カレー ココロマリネ ごまいりこ	チーズ 果物	オレンジジュース 牛乳 ウーピーパイ	米、じゃがいも、押麦、マーガリン、油、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、脱脂粉乳、ハム、煮干し、ごま	すいか、だいこん、きゅうり、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、なす、オクラ、にんじん、バナナ	カレーウ、酢、みりん、ケチャップ、ソース、こしょう、濃口しょうゆ、塩		
02 (火)	ピビンバご飯 タンドライチキン 胡瓜とツナのゴマサラダ スーミータン	マスカットゼリー	野菜ジュース 牛乳 マドレーヌ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、マーガリン、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏肉、牛肉、ヨーグルト、卵、ツナ缶、脱脂粉乳、ごま	ピーチジュース、たまねぎ、コーン、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし、	しょうゆ、みりん、おろしにんにく、カレー粉、おろししょうが、塩、こしょう		
03 (水)	ごはん ★シーフードグラタン 青菜の納豆和え コンソメスープ	果物	ぶどうジュース 牛乳 へこやき	米、小麦粉、黒砂糖、マカロニ、砂糖、油	牛乳、シーフードミックス、チーズ、納豆、脱脂粉乳、バター、卵	りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ブロッコリー、コーン、しめじ	コンソメ、しょうゆ、パセリ粉		
04 (木)	冷やしうどん ★マセドアンサラダ レバーの煮付け オレンジゼリー		リンゴジュース 牛乳 もちりドーナツ	うどん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、白玉粉、粉糖、マカロニ、片栗粉	牛乳、鶏レバー、豆腐、卵、ハム、チーズ、煮干し、脱脂粉乳、花かつお	オレンジジュース、たまねぎ、きゅうり、トマト、もやし、コーン、にんじん、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、塩		
05 (金)	麦ごはん 魚のしそ天ぷら パンサンスー トマトスープ	いりこ 果物	紫の野菜ジュース 牛乳 パウンドケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、押麦、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、魚、卵、バター、いりこ	キウイフルーツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、バナナ	酢、薄口しょうゆ、しょうゆ		
06 (土)	★二色丼 ブロッコリーとツナのマヨサラダ 大根のみそ汁 果物		牛乳 N1ヨーグルト	米、マヨネーズ、砂糖、スバゲティ	鶏ひき肉、卵、味噌、油揚げ、ツナ缶、煮干し、脱脂粉乳	デラウェア、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いんげん、ねぎ、コーン、しょうが、オレンジ	濃口しょうゆ、酒、みりん、薄口しょうゆ、こしょう、塩		
08 (月)	もち麦ごはん 豚肉と大豆の煮物 フレンチサラダ えのきのすまし汁	カレー粉いりこ 黄色いゼリー	ぶどうジュース 牛乳 丸ぼうろ	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、はちみつ、マーガリン、油	牛乳、豚肉、だいご水煮パック、卵、いりこ、煮干し、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、レタス、きゅうり、れんこん、にんじん、コーン	酢、みりん、しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、塩、こしょう		
09 (火)	和風スバゲティ わかめの酢の物 キャベツスープ チーズ	果物	スポロン 牛乳 ★りんご蒸しパン	スバゲティ、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト、脱脂粉乳、バター、ごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、りんご、えのきたけ、わかめ、小ねぎ、のり	酢、コンソメ、しょうゆ、和風だし、おろしにんにく、パセリ粉		
10 (水)	雑穀ごはん 魚のみそ煮 コーンサラダ オニオンスープ	ベジタブルゼリー	牛乳 ヤクルト 白いクッキー	米、小麦粉、ざつこく、砂糖、油、グラニュー糖、粉糖	白身魚、バター、アーモンド、ハチ味噌、みそ	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン、レタス、にんじん、	酢、しょうゆ、みりん、おろししょうが、パセリ粉、塩、こしょう		
12 (金)	お弁当の日(ふれあい盆踊り)		リンゴジュース お楽しみおやつ						
16 (火)	麦ごはん 手羽元のオレンジ煮 揚げと千切り野菜の和え物 ★ほうれん草のポタージュ	アップルゼリー しらすふりかけ 果物	ぶどうジュース 牛乳 ハニーカステラ	米、砂糖、小麦粉、じゃがいも、押麦、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、脱脂粉乳、すし揚げ、しらす干し、ごま、かつおパック	りんごジュース、オレンジジュース、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、にんじん、のり、あおのり	コンソメ、しょうゆ、みりん、酒、塩		
17 (水)	ごはん 鶏肉と根菜の甘酢炒め キャベツの昆布あえ きのこのスープ	いりこ 果物	牛乳 ★チョコバナナコッタ	米、さつまいも、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、生クリーム、豚肉、脱脂粉乳、かにかまぼこ、ごま、いりこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、しいたけ、塩こんぶ	濃口しょうゆ、酢、コンソメ、塩		
18 (木)	麦ごはん 魚のオーロラソース焼き 春雨とささみの酢の物 納豆汁	ゆでとうもろこし 果物	リンゴジュース 牛乳 レーズンスコーン	米、ホットケーキミックス、押麦、マヨネーズ、はるさめ、砂糖	牛乳、さば、納豆、味噌、牛乳、バター、鶏ささみ、煮干し、ごま、白身魚	とうもろこし、キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、レーズン、わかめ、にんじん、小ねぎ、バナナ	ケチャップ、酢酒、薄口しょうゆ、塩		
19 (金)	坦々麺 チンゲン菜とちくわのナムル シュウマイ グレープゼリー		牛乳 牛乳 昆布おにぎり	中華めん、米、砂糖、ねぎごま、ごま油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ハチ味噌、ちくわ	ぶどうジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ほうれんそう、塩こんぶ、小ねぎ、にんじん、のり	ラーメンスープ、しょうゆ、酢、テンメシジャン、おろししょうが、こしょう、トウバンジャン		

★はスキムミルクを使用しています。

■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)				熱とカになるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
20 (土)	麦ごはん ブルコギ炒め 中華和え かきたまスープ	果物	オレンジジュース N1ヨーグルト	米、はるさめ、押麦、砂糖、ごま油、油	牛肉、卵、ごま	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら	しょうゆ、酢、酒、コチュジャン、おろしにんにく		
22 (月)	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛煮 ひじきのナムル ★コーンスープ	青のりいりこ パインゼリー	野菜ジュース 牛乳 簡単ちんすこう	米、小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、厚揚げ、脱脂粉乳、いりこ	パイナップル、コーン、にんじん、しいたけ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、芽ひじき、	酒、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉		
23 (火)	小松菜と梅の混ぜごはん ★魚のもみじ焼き レパニラ炒め ワカメスープ	グレープカルピスゼリー	スポロン 牛乳 ★チーズボール	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、ざつこく、油、ごま油	牛乳、白身魚、鶏レバー、牛乳、クリームチーズ、グレープカルピス、脱脂粉乳、チー	たまねぎ、にんじん、わかめ、もやし、こまつな、にら、パプリカ、梅肉、小ねぎ	濃口しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう		
24 (水)	雑穀ごはん 油淋鶏 ★かぼちゃサラダ あおさのみそ汁	いりこ 果物	紫の野菜ジュース 牛乳 みたらし団子	米、じゃがいも、片栗粉、だご粉、マヨネーズ、ざつこく、白玉粉、三温糖、ごま油、	牛乳、鶏肉、味噌、煮干し、脱脂粉乳、いりこ、バター	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、きゅうり、コーン、にんじん、にんにく、	しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、塩、こしょう		
25 (木)	焼きそば 甘酢れんこん ベーコンと白菜のスープ ミックスゼリー		牛乳 ヤクルト おふラスク	中華めん、マーガリン、グラニュー糖、麩、砂糖、油	豚肉、えび、ベーコン、かまぼこ、ハム	りんごジュース、たまねぎ、はくさい、キャベツ、れんこん、きゅうり、にんじん、	酢、ソース、焼きそばソース、パセリ粉		
26 (金)			オレンジジュース アイスクリーム	アイスクリーム					
27 (土)	麦ごはん 牛肉ときのこの炒め物 きゅうりの酢の物 中華スープ	メロンゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、砂糖、油、片栗粉	牛肉、かにかまぼこ、ごま	メロンジュース、たまねぎ、きゅうり、はくさい、しめじ、しいたけ、こまつな	しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、しょうゆ、おろししょうが		
29 (月)	ごはん がめ煮 白菜の磯和え ★卵焼き	アーモンドいりこ ビタミンゼリー	リンゴジュース 牛乳 ガレット プルトンス	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、こんにゃく	牛乳、鶏肉、卵、バター、アーモンド、いりこ、脱脂粉乳、アーモンドダイス	野菜ジュース、はくさい、ごぼう、もやし、たまねぎ、にんじん、れんこん、しょうが	しょうゆ、しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素		
30 (火)	麦ごはん ★ミートローフ もやしの梅和え エリンギスープ	フルーツゼリー	野菜ジュース 牛乳 ★ホットク	米、小麦粉、だご粉、押麦、グラニュー糖、パン粉、油、砂糖	牛乳、粒あん、パック入り、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、卵、ツナ缶	たまねぎ、エリンギ、もやし、きゅうり、にんじん、もも、みかん、パイナップル、梅肉	ケチャップ、薄口しょうゆ、ほんだし、ドライイースト、塩、ナツメグ		
31 (水)	ごはん ポークジンジャー 大根サラダ おふのすまし汁	いりこ 果物	オレンジジュース 牛乳 ハートパイ	米、油、麩、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、煮干し、花かつお、ごま、いりこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、りんご、にんじん、小ねぎ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう		

## 夏バテ予防の食事

まんまる一およ

12日(金)は

ふれあい盆踊りの為、

お弁当の日です。

準備をお願いします。



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ・ビタミンC(野菜・果物)
- ・ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ・ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

