



8月献立予定表

みそらこども園

★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。

◇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	味の調子を整えるもの	調味料
01 (火)	麦ごはん 白身魚の香味だれ 大根とこんにゃくの煮物 白菜スープ	ビタミンゼリー	紫の野菜ジュース	牛乳	☆黒糖丸ぼうろ	米、小麦粉、黒砂糖、こんにゃく、押麦、片栗粉、砂糖、グラニュー糖、はちみつ、ごま油、油	牛乳、白身魚、卵、さつまいも	野菜ジュース、はくさい、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ、アガー	しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉
02 (水)	ごはん 和風ポークソテー パンシースー 厚揚げとモロヘイヤのみそ汁	果物	牛乳 ヤクルト ☆パイナップルシフォン	米、小麦粉、グラニュー糖、油、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉、厚揚げ、卵白、卵黄、味噌、ハム、煮干し	すいか、だいこん、たまねぎ、きゅうり、パイナップル、モロヘイヤ、にんじん、小ねぎ、バナナ	酢、しょうゆ、こしょう		
03 (木)	★チキントマトクリームパスタ きゅうりとかにかまのナムル チーズ 果物		ぶどうジュース 牛乳 ☆ツナの炊き込みおにぎり	米、スパゲティ、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ごま、ツナ缶、かにかま、バター、脱脂粉乳	バナナ、カットトマト缶、たまねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、あおのり、オレジン	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉		
04 (金)	麦ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 高野豆腐の煮つけ 五目汁	ゆでとうもろこし モモゼリー	リンゴジュース 牛乳 ☆かぼちゃようかん	米、砂糖、こんにゃく、押麦、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐、煮干し、油揚げ、花かつお	どうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、白桃缶、しめじ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ねぎ、アガー、うめ干し	酒、しょうゆ、塩		
05 (土)	ごはん ★いかしゅうまい トマトサラダ ★青梗菜のミルクスープ	ごまいりこ 果物	牛乳 N1ヨーグルト	米、しゅうまいの皮、油、片栗粉	牛乳、いか、豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、いりこ、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、えのきたけ、レタス、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ、みりん、おろししょうが、塩、こしょう		
07 (月)	ごはん なすグラタン 揚げと千切り野菜の和え物 オニオンスープ	いりこ マンゴーゼリー	スポロン 牛乳 ☆メープルシロップバー	米、小麦粉、ベネチネ、メープルシロップ、グラニュー糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、油揚げ、卵、ごま、いりこ	たまねぎ、マンゴージュース、なす、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、アガー	ケチャップ、ワイン、しょうゆ、パセリ粉		
08 (火)	麦ごはん 魚の竜田あげ キャベツのごまマヨサラダ きのこのみそ汁	バインゼリー	オレンジジュース 牛乳 ★りんご蒸しパン	米、片栗粉、マヨネーズ、押麦、グラニュー糖、砂糖、油、マーガリン	牛乳、魚、卵、味噌、ハム、ヨーグルト、煮干し、脱脂粉乳、ごま	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、えのきたけ、りんご、にんじん、ねぎ、アガー	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが		
09 (水)	牛すきうどん レバニラ炒め ★卵焼き 黄色いゼリー		ぶどうジュース 牛乳 ★チーズサブレ	うどん、小麦粉、粉糖、こんにゃく、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、牛肉、卵、鶏レバー、チーズ、バター、脱脂粉乳、煮干し、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、もやし、にら、長ねぎ、にんじん、アガー	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう		
10 (木)	青菜じゃごごはん シシカバブ オクラ納豆 ★ベジタブルチャウダー	果物	牛乳 牛乳 ☆大学芋スティック	米、さつまいも、春巻きの皮、小麦粉、油、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、納豆、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、卵、しらす干し、バター、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、オクラ、にんじん、オレンジ	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、酒、みりん		
12 (土)	雑穀ごはん 牛肉とごぼうのおかか煮 ★マカロニサラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	ちくわのいそべ揚げ 果物	牛乳 N1ヨーグルト	米、こんにゃく、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、ざっこく、砂糖、油	牛肉、豆腐、ちくわ、かまぼこ、卵、煮干し、脱脂粉乳、花かつお、かつおパック	りんご、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン、みつば、あおのり	みりん、酒、しょうゆ、塩、こしょう		
16 (水)	ごはん ソーセージと大豆のトマト煮 コロコロマリネ たこやき	フルーツゼリー	牛乳 牛乳 ★人参スコーン	米、たこやき、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、鶏肉、だいこん、ウインナー、ハム、バター、ヨーグルト、卵、脱脂粉乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶、カメじ、もも、みかん、パイナップル、アガー、あおのり	酢、コンソメ、たこやきソース、こしょう、塩		
17 (木)	もち麦ごはん 麻婆春雨 さつま芋サラダ コンソメスープ	アーモンドいりこ カルピスゼリー	牛乳 牛乳 ☆ミルクフランス	米、さつまいも、小麦粉、はるさめ、押麦、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、バター、コンデンスミルク、いりこ、アーモンドアイ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、コーン、アガー、長ねぎ	テンメンジャン、コンソメ、酒、みりん、しょうゆ、みりん、塩、イースト、パセリ粉		
18 (金)	お弁当の日		スポロン 野菜ジュース お祭りおやつ						

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	味の調子を整えるもの	調味料
19 (土)	ごはん 野菜の肉巻き ひじきと糸こんにゃくのサラダ 呉汁	果物	牛乳	米、こんにゃく、砂糖、ごま油	豚肉、味噌、ハム、だいず、煮干し	ゴールドキウイ、にんじん、いんげん、たまねぎ、だいこん、トウモロコシ、ごぼう、小ねぎ、芽ひじき、オレンジ		みりん、酒、酢、しょうゆ、こしょう	
21 (月)	麦ごはん 牛肉のごまごま炒め ★千切大根のさっぱりサラダ トマトとたまごのスープ	果物	野菜ジュース 牛乳 ☆もちもちきなこ	米、白玉粉、押麦、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、牛肉、卵、低脂肪、ハム、ヨーグルト、ごま、きな粉、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、こまつな、にんじん、千切りだいこん、パプリカ、オレンジ		しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、塩、こしょう	
22 (火)	ごはん コロケ コーンサラダ えのきスープ	いりこ グレーゼリー	リンゴジュース ヤクルト ☆チョコチャンククッキー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、グラニュー糖、油	バター、卵、豚ひき肉、牛ひき肉	ぶどうジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、レタス、コーン、にんじん、アガー、小ねぎ	ケチャップ、ソース、酢、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう		
23 (水)	ビビンバご飯 さばの塩焼き マロニーの酢の物 もずくのすまし汁	マスカットゼリー	牛乳 牛乳 ☆あん団子	米、だんご粉、もち米、マロニー、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、さば、こしあん、牛肉、煮干し、花かつお、ごま	マスカットジュース、もずく、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、もやし、こまつな、アガー	しょうゆ、酢、みりん、酒、塩、おろしにんにく、おろししょうが		
24 (木)	中華風そうめん ★カレーマヨサラダ 青のりいりこ	果物	オレンジジュース 牛乳 ★バナナカップケーキ	そうめん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、三温糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター、ハム、低脂肪、脱脂粉乳、いりこ	りんご、トマト、きゅうり、バナナ、にんじん、コーン、プルーン、あおのり	しょうゆ、酢、カレー粉		
25 (金)									
26 (土)	麦ごはん 厚揚げ筑前煮 青菜と海苔のしらす和え エビシウマイ	ミカンゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、こんにゃく、押麦、グラニュー糖、砂糖	鶏肉、厚揚げ、しらす干し	こまつな、みかん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、れんこん、アガー、のり、しょうが		しょうゆ、みりん、酢、和風だし	
28 (月)	雑穀ごはん イカとピーマンのオイスター炒め 春雨マヨサラダ あおさのみそ汁	カレー粉いりこ 果物	牛乳 ☆手作りプディング	グラニュー糖、ざっこく、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、マーガリン、片栗粉、油	牛乳、豚肉、卵、味噌、ツナ缶、いか、いりこ、煮干し	キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、のり、オレンジ		オイスターソース、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉	
29 (火)	ごはん 手羽中のスタミナ焼き ジャーマンごぼう 冬瓜のすまし汁	アップルゼリー	野菜ジュース 牛乳 ☆おいもまんじゅう	米、さつまいも、小麦粉、じゃがいも、砂糖、グラニュー糖、はちみつ	牛乳、鶏肉、ちくわ、ウインナー、ハム、味噌、煮干し、卵、花かつお、卵黄、ごま、バター、ごま	りんごジュース、とうがん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、アガー、ねぎ		しょうゆ、酢、みりん、濃口しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく	
30 (水)	雑穀ごはん わかめとじゃこのナムル レバーの煮付け ベジタブルゼリー	ちくわのいそべ揚げ 果物	牛乳 牛乳 ☆ひじきおにぎり	中華めん、米、片栗粉、砂糖、グラニュー糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、豚肉、えび、いか、しらす干し、油揚げ	野菜ジュース、はくさい、もやし、にんじん、アガー、わかめ、芽ひじき、しょうが、しいたけ		しょうゆ、酒、みりん、こしょう	
31 (木)	麦ごはん ★夏野菜カレー 青菜のみそ和え いりこ	果物	牛乳 牛乳 ☆三色浮島	米、じゃがいも、押麦、上新粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、こしあん、卵、脱脂粉乳、みそ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、もやし、なす、オクラ、にんじん		カレー粉、ケチャップ、しょうゆ	

まんまる一むより

18日(金)は、ふれあい盆踊りの為、
お弁当の日です。
準備をおねがいします。

こまめに水分補給

上手な水分のとり方

- ①外出前と帰ってきた後に飲む
- ②汗をかく前後に飲む
- ③水かお茶を飲む
- ④一度に大量に飲まない