

# 8 がつのかんたてひょう

みんなのとっぼ保育園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
火	1	天井(白身魚・かぼちゃ・なす) わかめの酢の物 豆腐の味噌汁 すいか	オレンジパバロア 麦茶	精白米・カレイ・天ぷら粉・南瓜・なす・わかめ・きゅうり 人参・えのき・豆腐・なめこ・ネギ・豆乳生クリーム オレンジジュース
水	2 25	ごはん 具だくさん卵焼き チャプチェ 油揚げの味噌汁 メロン	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米・鶏卵・ひじき・長ネギ・人参・じゃが芋 春雨・しいたけ・豚肉・ピーマン・油揚げ 乳不使用マーガリン・もやし
木	3 17	冷やしうどん ジャーマンポテト 豆苗のスープ バナナ	ビビンバ 麦茶	干うどん・油揚げ・わかめ・きゅうり・じゃが芋・ベーコン しめじ・えのき・玉ねぎ・小松菜・豆もやし・人参・豚ひき ほうれん草・豆苗・精白米
金	4 18	ごはん カレイの磯辺焼き ほうれん草の胡麻和え 鶏団子スープ ぶどう	4日蒸しとうもろこし 18日フルーツコーンフレーク 豆乳	精白米・カレイ・のり・ほうれん草・胡麻・鶏挽肉・ねぎ 人参・もやし・春雨・しいたけ・白菜・フルーツ缶・バナナ コーンフレーク
土	5 19	じゃーじゃー丼 トマトサラダ えのきのスープ ゼリー	わんぱく蒸しパン 豆乳	精白米・豚ひき・ネギ・椎茸・きゅうり・えのき・とまと・レタス きゅうり・コーン・えのき・青梗菜 乳不使用ホットケーキミックス ウインナー
月	7 21	豚丼 チョレギサラダ わかめスープ メロン	ホットケーキ 豆乳	豚小間 精白米・レタス・のり・豆腐・きゅうり・豆苗・コーン わかめ・ねぎ・ごま・水菜・乳不使用ホットケーキミックス メープルシロップ
火	8 22	ごはん 鮭の塩麹焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁 梨	アイス 麦茶	精白米・鮭・塩麹・高野豆腐・人参・こんにやく しいたけ・ごぼう・大根・小松菜・油揚げ・ヨーグルト フルーツ缶・バナナ・クラッカー
水	9 23	夏野菜カレー さっぱりサラダ 冬瓜スープ ヨーグルト	メープルせんべい 豆乳	精白米・南瓜・ナス・オクラ・人参・玉ねぎ・ウインナー りんご・パイナップル・みかん・レタス・きゅうり・トマト 冬瓜・えのき・乳不使用マーガリン 餃子の皮・メープルシロップ
木	10 24	ロールパン ポテトカツレツ コールスローサラダ もやしのスープ ぶどう	あんかけ焼きそば 麦茶	ロールパン・じゃが芋・豚こま・パン粉・鶏卵・キャベツ・人参 きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ・練乳・もやし・みずな しいたけ・たまねぎ・キャベツ・もやし・ちくわ・蒸し中華麺
土	12 26	坦々麺 和風サラダ ゼリー	バナナケーキ 豆乳	生中華麺・胡麻・ごまペースト・きゅうり・豚ひき・じゃが芋 レタス・コーン・とまと・のり・バナナ 乳不使用ホットケーキミックス・乳不使用マーガリン
月	14 28	シラスと青菜のスパゲティー から揚げサラダ 葱のスープ メロン	わかめごはん 麦茶	しらす・スパゲティー・青梗菜・玉ねぎ・ちくわ・レタス きゅうり・鶏肉・コーン・ネギ・もやし・わかめ・精白米
火	15 29	マーボーまめ丼 春雨サラダ えのきのスープ ぶどう	アメリカンドッグ 豆乳	精白米・豚ひき・茹で大豆・ネギ・しいたけ 春雨・ハム・きゅうり・人参・えのき・小松菜・ウインナー 乳不使用ホットケーキミックス
水	16 30	ごはん ごま照り焼き 白いんげん豆と野菜のカレーソテー 青梗菜の味噌汁 梨	ピザトースト 豆乳	精白米・鶏肉・胡麻・白いんげん豆・玉ねぎ・ベーコン 人参・カレー粉・ピーマン・青梗菜・油揚げ 食パン・たまねぎ ピーマン・チーズ・ウインナー
木	31	ひまわりごはん から揚げ リボンサラダ パスタスープ ピーチヨーグルト	カスタードワッフル 子どもサンテリア	精白米・コーン・玉ねぎ・鶏肉・きゅうり・人参・レタス ショートパスタ・人参・豆苗・えりんぎ・セロリ・トマト カスタードワッフル・フルーツ・紅茶

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります  
※今月のお誕生会は31日です。おたのしみに！

なかなか食べられない豆！！  
豆製品(豆腐・厚揚げなど)は、  
食卓にも登場すると思います。  
しかし豆をそのまま食べる！  
ということが、減ってきているよ  
うに思えます。園では積極的に  
色々な豆を食べやすい味付け  
を考え、献立に入れていきます。  
今月も二品入れてみました。

今月の栄養価  
エネルギー 580kcal たんぱく質 20.6g  
脂質 21.9g 塩分 1.8g

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

今月の栄養価

エネルギー 598kcal 塩分1.8g  
たんぱく質 19.8g 脂質 18.8g g



