

8月 予定献立表

H30.8.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱くかいて ひくもの	血や肉や骨 にひくもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	水	親子丼 和風サラダ	牛乳	ごはん	鶏むね肉、卵	玉ねぎ、きゅうり	593
15		もやしのみそ汁 <sup>*1</sup> 巨峰	牛乳 スノーパン		わか、油あげ	わかめ、トマト、おし 巨峰	22.3
2	木	冷やしたぬきうどん	牛乳	うどん、油	桜えん	きゅうり、わかめ	570
16		ポテトサラダ <sup>*3</sup> バナナ	牛乳 ずんだ餅	じゃが芋、マヨネーズ 白玉粉	なると ハム	玉ねぎ、人参 バナナ、枝豆	15.8
3	金	ごはん ゴーヤチャンプルー	牛乳	ごはん、くすのこ	卵、豆腐、かにかマ	ゴーヤ、おし、おし	573
17		くすのこのおえもの キャベツのみそ汁	お茶 ミニ肉まん	ご油、小麦粉 油	豚肩ロース、油揚げ 豚むき肉	人参、玉ねぎ キャベツ、たけのこ	21.8
4	土	メンチドック	ヨーグルト	パン、油	合鴨むね肉	キャベツ、もやし	607
18		春雨ひものソテー 洋梨	牛乳 おせんべい	春雨、バター	卵、ハム	ピーマン、洋梨	21.2
6	月	イリヤき丼 キャベツのごまあえ	牛乳	ごはん	鶏もも肉	玉ねぎ、キャベツ、白	587
20		変わり豚汁 デラウエア	牛乳 とうもろこし	ごま さつま芋	豚肩ロース	えのき、万能ねぎ チカラコ、ひよこ	22.3
7	火	<sup>*4</sup> レーズンパン 魚のピカタ焼き	りんごジュース	パン、マヨネーズ	カレー、卵	おたまや、玉ねぎ	590
21		かぼちのサラダ 豆腐のスープ	お茶 きなこボール	ごま、バター 小麦粉	粉チーズ、ベーコン 豆腐、おろし	枝豆、長ねぎ	20.7
8	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き	牛乳	ごはん、さつま	豚肩ロース	玉ねぎ、わかめ	603
22		きゅうりわかめのおすもの 具沢山のみそ汁	牛乳 さつまいもボール	上新粉、油 バター		きゅうり、長ねぎ ごぼう、人参、大根	20.7
9	木	中華風そうめん 枝豆	牛乳	めん、ご油	豚肩ロース	もやし、人参、トマト	571
23		野菜炒め オレンジ	牛乳 おにぎり	ごま、ごはん		枝豆、キャベツ 玉ねぎ、ニラ、ホシ	21.5
10	金	三色ごはん 肉じゃが	牛乳	ごはん、油	卵、鮭、牛もも肉	いんげん、人参、玉ねぎ	592
13		かぼちのみそ汁 なのこのみそ汁	お茶 ミニカレーパン	じゃが芋、 バター	かぼち、豆腐 豚むき肉、チーズ	白滝、おし、きゅうり なめこ、万能ねぎ トマト、ピーマン	24.5
13	月	マーボー丼 中華サラダ	牛乳	ごはん	豚むき肉	もやし、長ねぎ	607
27		かきたまスープ 黄桃	アイスクリーム	ごま油 ごま	豆腐、卵	いんげん、人参 えのき、万能ねぎ、おし	15.5
14	火	かやくませごはん いやどしあんご	オレンジジュース	ごはん、ご油	鶏むね肉、油揚げ	人参、切昆布	580
28		いんげんのごまあえ なすのみそ汁	<sup>*5</sup> 塩焼きそば	めん、油 中華麺、ごま	豚むね肉、卵 豚肩ロース	長ねぎ、いんげん おし、キャベツ、おし	19.1
24	金	お誕生会 ～愛情弁当の日～	牛乳 ワッフル	小麦粉 砂糖	カスタードクリーム 卵 牛乳		273 10.4
25	土	ホットドック	プリン	パン、バター	ウィンナー	キャベツ、いんげん	568
29		いんげんとコーンのソテー わかめスープ	牛乳 ワッキー	ご油、ごま	ベーコン	コーン、わかめ	18.1
29	水	ドライカレー コルスローサラダ	牛乳	ごはん、バター	豚むね肉、ハム	玉ねぎ、人参	603
30		コーンの冷製スープ かついフルーツ	お茶 ヨーヨーキ	マカロニ、マヨネーズ 小麦粉	牛もも肉、卵 牛乳	トマト、ピーマン、おし キャベツ、コーン	18.3
30	木	ごはん さばのみそ煮	牛乳	ごはん、ふ	さば	いんげん、人参	602
31		五目白和え ぶのすまし汁	牛乳 メープルサンド	パン、ごま マーガリン	油あげ 豆腐	白滝、菜の花 (ほろほろ)、長ねぎ	22.0
31	金	トマトの冷製スパゲティ	牛乳	スパゲティ	ベーコン、えん	玉ねぎ、トマト、枝豆	582
		カニカマサラダ バナナ	牛乳 おにぎり	じゃが芋、マヨネーズ ごはん、ごま	粉チーズ、かにかマ 油あげ	ズッキーニ、きゅうり キャベツ、バナナ	22.5

< 今月の変更メニュー >

- \*1 15日 → 洋梨
- \*2 15日 → おからドーナツ
- \*3 16日 → パン
- \*4 21日 → バターロール
- \*5 28日 → 塩焼きそば

7月に引き続き、8月も暑さの厳しい季節だね。  
夏は暑さで食欲が低下しやすですが、夏バテ  
予防のためにも食事は大切です。夏向けの枝豆や  
ゴーヤは夏バテ予防に効果的とされています。  
この時期にぜひ取り入れてみましょう！