

日	曜	献立名	おやつ	熱とカニになるもの	血や肉や骨になるもの	体の詰りを整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	月	かきたまそうめん ポテトサラダ 洋梨	牛乳 牛乳 クリームパン	ひやむぎ パン マヨネーズ	卵 ハム	人参、五つぎ ニラ、じゃが芋 きゅうり、洋梨	590 18.4
2	火	オープンツナサンド 春雨とハムのソテー コンソメスープ	りんごジュース *1 お茶 ちまみ風おにぎり	パン ごはん もち米	ツナ ハム、ベーコン 豚肩ロース	レタス、トマト もやし、ピーマン キャベツ、人参 五つぎ	578 19.8
3	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりわかめのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 *2 牛乳 じゃが芋のオムレツ	ごはん ごま	豚肩ロース 豆腐、油あげ チーズ	五つぎ、きゅうり わかめ、長ねぎ じゃが芋、トマト	596 25.3
4	木	カニピラフ コールスローサラダ コーンの中華風スープ 黄桃	牛乳 アイスクリーム	ごはん バター、マカロニ マヨネーズ、ごま	カニ缶 ハム 卵	五つぎ、いんげん キャベツ、きゅうり 黄桃	606 10.4
5	金	親子丼 和風サラダ キャベツと豚こま汁	牛乳 牛乳 おからトナツ	ごはん 油	鶏ひき肉 卵、ちくわ 豚肩ロース	五つぎ、わかめ きゅうり、トマト キャベツ、人参	602 23.4
6	土	メンチドック ニラハム炒め オレンジ	ヨーグルト 牛乳 おせんべい	パン 油	合びき肉 ハム 卵	キャベツ もやし、ニラ オレンジ	603 18.3
8	月	冷やしうどん 野菜炒め *3 巨峰	牛乳 お茶 枝豆とおせんべい	うどん ごま油	カニカマ 卵 豚肩ロース	きゅうり、わかめ もやし、ニラ 人参、キャベツ じゃが芋、枝豆	566 18.0
9	火	ドライカレー マカロニサラダ 青菜と卵のスープ	オレンジジュース *4 みかヨーグルト	ごはん、パン バター、マカロニ マヨネーズ	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム、卵	五つぎ、人参 トマト、ピーマン きゅうり、ほうれん草	606 19.9
10	水	ごはん 魚のたつたあげ 七切干大根 ぶなのすまし汁	牛乳 牛乳 ずんだだんご	ごはん 油 白玉粉	カツ丼マグロ 油あげ	切干大根 人参、長ねぎ ほうれん草、枝豆	592 19.7
25	木	お誕生会 ~愛情弁当の日~	——— ミルクティー ケーキ	小麦粉 砂糖	生クリーム 卵 牛乳	いちご	242 3.2
12	金	ごはん ゴーヤチャンプルー きゅうりとトマトのナムル えのきのみそ汁	牛乳 牛乳 りんごケーキ	ごはん、ごま ごま油 バター	豚肩ロース 豆腐、卵 かぼち、チーズ	ゴーヤ、もやし 人参、五つぎ きゅうり、トマト えのき、りんご	599 23.0
13	土	スパゲティーナポリタン マッシュポテト もやしのスープ	フリン 牛乳 クッキー	スパゲティ バター	ハム	五つぎ、ピーマン じゃが芋 もやし	582 16.2
29	月	ごはん 炒りどり ほうれん草のおひたし キャベツのみそ汁	牛乳 牛乳 ホットケーキ	ごはん バター マーガリン	鶏もも肉 ちくわ 油あげ	人参、ごぼう たけのこ、ほうれん草 いんげん、キャベツ	573 20.7
30	火	みそラーメン カニカマサラダ バナナ	飲むヨーグルト 牛乳 メープルサボイ	中華麺 バター、マヨネーズ マーガリン	豚ひき肉 たまご カニカマ	キャベツ、もやし レタス、きゅうり 五つぎ、バナナ	608 19.8
31	水	すき焼き丼 春雨サラダ なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 雷おこし	ごはん マヨネーズ	牛肉 ハム 豆腐	五つぎ、長ねぎ もやし、きゅうり なめこの万能ねぎ	595 19.9

＜今月の変更メニュー＞

- *1. 16日 → 牛乳、かりんとう
- *2. 17日 → バウムクーヘン
- *3. 22日 → バナナ
- *4. 23日 → フルーツそうめん

8月が旬の野菜「枝豆」。枝豆は大豆なので、豆と野菜両方の特徴を持つ栄養価の高い野菜です。保育園での枝豆レシピを左記でご紹介します。ぜひ作ってみてください。



ずんだだんごの作り方～大人2人こども2分～

～材料～

- 白玉粉 60g
- 水 適量
- むき枝豆 60g
- 三温糖 小2
- 水 20cc

～作り方～

- ① ゆでた枝豆をフードプロセッサーでくだき、三温糖と水を加えて混ぜる。
- ② 白玉粉に水を加えて、混ぜ、沸騰した釜に丸めてゆでる。
- ③ ゆであがった白玉を①の味付け器に盛りつける。