

平成 29 年



8月献立表



認定こども園
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	火	麦ごはん ジャー جان豆腐 味噌マヨ和え スープ フルーツ	粥 豆腐煮 キャベツのお浸し スープ フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	ひやむぎ
2	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット
3	木	牛丼 チーズ ほうれん草のナムル 味噌汁 フルーツ	おじや ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
4	金	麦ごはん かに玉あんかけ 納豆 野菜の浅漬け スープ フルーツ	粥 かぼちゃ煮 ひきわり納豆 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン りんごジュース
5	土	ツナサンド チーズ ブルーン 牛乳	パン粥 ミニゼリー チーズ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶
7	月	麦ごはん さばの味噌煮 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	プチケーキ 牛乳
8	火	パン 鶏の洋風煮込み マカロニサラダ スープ フルーツ	パン粥 マカロニ煮 野菜煮 スープ フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	おにぎり お茶
9	水	麦ごはん レバーのからあげ ジャーマンポテト 味噌汁 フルーツ	粥 レバーペースト マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ひやむぎ
10	木	中華丼 キャベツとわかめの甘酢和え 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
11	金	山 の 日			
12	土	希 望 保 育			
13	月	//			
15	火	//			
16	水	//			
17	木	カレーライス コールスローサラダ スープ フルーツ	粥 野菜煮 キャベツのお浸し スープ フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
18	金	冷しゃぶ風ひやむぎ かぼちゃの天ぷら ビーナツ和え フルーツ	煮込みうどん かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し フルーツ	ビスケット 野菜ジュース	ココアゼリー
19	土	タマゴサンド チーズ パナナ 牛乳	パン粥 チーズ パナナ 飲み物	飲み物	せんべい お茶
21	月	麦ごはん 煮魚 納豆 かにかまサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 ひきわり納豆 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
22	火	★ お 誕 生 日 献 立 ★		ビスケット りんごジュース	お誕生日ケーキ 紅茶
23	水	ツナマヨそうめん ちくわの磯辺揚げ あちら漬け チーズ フルーツ	煮込みうどん 根菜煮 チーズ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツゼリー
24	木	親子丼 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ	粥 人参煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
25	金	麦ごはん 焼肉 小松菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	アイスクリーム せんべい
26	土	おにぎり ウインナー ブルーン チーズ 牛乳	粥 ボイルウインナー フルーン チーズ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶
28	月	麦ごはん さんまの蒲焼風 かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト ビスケット
29	火	マーボーうどん 煮卵 野菜の中華風和え フルーツ	煮込みうどん ほうれん草のお浸し フルーツ	ビスケット 豆乳	アイスクリーム せんべい
30	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ミモザサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
31	木	ハッシュドビーフ ほうれん草のごま和え スープ フルーツ	おじや ほうれん草のお浸し スープ フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク

食育便り

夏を感じる食べ物

すいか & メロン

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン（緑）の2倍くらいの量が含まれています。夏は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります