

平成 30 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	水	ひやむぎ 桜えびのかき揚げ きゅうりとみかんの和え物 チーズ すいか	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ブルーン 豆乳	ジャムパン 牛乳
2	木	親子丼 もやしのナムル ニラと豆腐の味噌汁 ぶどう	粥 豆腐煮 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
3	金	カレー ごぼうサラダ レタススープ パナナ	粥 かぼちゃ煮 根菜煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 野菜ジュース
4	土	おにぎり ポイルウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	せんべい お茶
6	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き コールスローサラダ 納豆 もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
7	火	パン 手羽元のコトコト煮 グリーンサラダ〜フレンチドレッシング〜 わかめとしいたけのスープ パナナ	パン粥 野菜煮 スープ フルーツ	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
8	水	麦ごはん さばの味噌煮 ハムサラダ 豆腐のカレースープ 梨	粥 煮魚 豆腐煮 スープ フルーツ	野菜スティック 鉄ミルク	茹でとうもろこし お茶
9	木	牛そぼろ丼 ほうれん草のフレーク和え 大根と麴の味噌汁 すいか	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳
10	金	冷しゃぶ風ひやむぎ かぼちゃの素揚げ ミニトマト パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
11	土	山 の 日			
13	月	希 望 保 育 (おにぎり チキンナゲット たくあん お茶 パナナ) おやつ*ビスケット お茶			
14	火	// (おにぎり ポイルウィンナー きゅうりの漬物 お茶 パナナ) おやつ*せんべい お茶			
15	水	// (おにぎり メンチカツ たくあん お茶 ミニゼリー) おやつ*ビスケット お茶			
16	木	// (おにぎり ポイルウィンナー きゅうりの漬物 お茶 ミニゼリー) おやつ*せんべい お茶			
17	金	中華丼 きんぴらごぼう 豆腐と大根の味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
18	土	おにぎり ポイルウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
20	月	麦ごはん 煮魚 オーロラサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 ぶどう	粥 煮魚 春雨煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー
21	火	パン チキンステーキ照り焼きソース 干キャベツ 夏野菜のピクルス トマトと卵のスープ ぶどう (お誕生日メニュー)	パン粥 かぼちゃ煮 キャベツのお浸し スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	お誕生日ケーキ りんごジュース
22	水	麦ごはん レバーの唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	粥 レバーペースト キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	野菜スティック 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
23	木	カレーライス ほうれん草のごま和え もやしと豆腐の味噌汁 すいか	粥 マッシュポテト ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
24	金	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ きゅうりの塩昆布和え わかめとえのきの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	きなこマカロニ お茶
25	土	おにぎり ポイルウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	せんべい お茶
27	月	麦ごはん かじきの竜田揚げ マカロニサラダ 納豆 もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 マカロニ煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	茹でとうもろこし お茶
28	火	麦ごはん 焼肉 ミモザサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ぶどう	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 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
29	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ 味噌マヨ和え 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	アイスクリーム ビスケット
30	木	マーボー丼 ナムル魚煮浸し キャベツスープ 梨	粥 野菜煮 小松菜のお浸し スープ フルーツ	野菜スティック 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロ ミルク
31	金	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ ポイルウィンナー 大根サラダ パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 根菜煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶

食育便り



旬の野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！



リコピンはトマトに含まれる赤い色素成分で、強い抗酸化作用があります。紫外線の害から皮膚を守ったり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。



ピーマンの青臭さが苦手な人は、赤や黄色のピーマン（パプリカ）を利用してみませんか？ ビタミンCの量（生・100gあたり）は青ピーマンが76mgに対して、赤ピーマンは170mg、黄ピーマンは150mgも含まれています。生食でも食べやすく効果的にビタミンCを摂取できます。

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります