

令和元年



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	木	カレー もやしのナムル わかめと大根の味噌汁 オレンジ	粥 ほうれん草のお浸し 大根煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
2	金	親子丼 大根サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 すいか	粥 大根煮 にんじん煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ゆでとうもろこし お茶
3	土	おにぎり ウインナー たくあん パナナ お茶	粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
5	月	麦ごはん かじきの竜田揚げ ひじきの煮物 わかめとえのきの味噌汁 デラウェア	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	スティックきゅうり 鉄ミルク	プチケーキ ミロミルク
6	火	きつねうどん ボイルウインナー みかんときゅうりの和え物 パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳
7	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ クイックサラダ もやしと豆腐の味噌汁 デラウェア	粥 豆腐煮 人参煮 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
8	木	マーボー丼 ほうれん草の塩昆布和え キャベツとしめじの味噌汁 すいか	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 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
9	金	麦ごはん 鶏のからあげ 磯和え にんじんともやしの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 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	アイスクリーム ビスケット
10	土	おにぎり ウインナー たくあん パナナ お茶	粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
12	月	山 の 日			
13	火	希 望 保 育			
14	水	//			
15	木	//			
16	金	//			
17	土	//			
19	月	麦ごはん さば味噌煮 マカロニサラダ 長ネギとなめこの味噌汁 ミニゼリー	粥 煮魚 マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
20	火	お 誕 生 日 × ニ ュ ー		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 紅茶
21	水	わかめごはん チキンステーキ照り焼きソース 千キャベツ ボイルブロッコリー ミントマト コンソメスープ パイナップル	麦ごはん かぼちゃ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
22	木	天津飯 オーロラサラダ 長ネギと豆腐の味噌汁 パイナップル	粥 野菜煮 豆腐煮 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 ミロミルク
23	金	麦ごはん 鮭の和風香味ソース かぼちゃの煮物 大根と麩の味噌汁 パナナ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 野菜ジュース
24	土	おにぎり ウインナー たくあん パナナ お茶	粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
26	月	ひやむぎ ボイルウインナー かぼちゃの天ぷら ミントマト オレンジ	パン粥 キャベツのお浸し 人参煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	ピーナッツパン 牛乳
27	火	パン キャベツのキッシュ 春雨サラダ ミネストローネ パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
28	水	麦ごはん 煮魚 もやしのカレードレッシング いら玉スープ オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
29	木	ハッシュドビーフ キャベツのおかか和え 長ネギと生揚げの味噌汁 キウイ	粥 野菜煮 味噌汁 フルーツ	スティックきゅうり 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
30	金	ちゃんぽんうどん ゆでたまご 煮豆 チーズ パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	フルーン 豆乳	おにぎり お茶
31	土	おにぎり ウインナー たくあん パナナ お茶	粥 チーズ フルーツ	飲み物	ビスケット お茶

食育便り



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

もやしのカレードレッシング

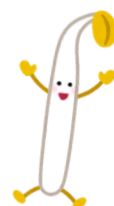
もやしに含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を高め、お肌の調子を整えたり、疲労回復や肝機能向上なども期待できるそうです。暑さで夏バテしがちな時期にもびったりな食材です。カレー味のドレッシングで、酸味に慣れてもらうきっかけになるといいなと思います。

【材料（3～5歳児1人分）】

もやし	30g
ロースハム（短冊切り）	10g
パセリ（みじん切りにして水にさらす）	1g
A	
酢	3g
油	3g
砂糖	2g
カレー粉	0.1g
塩	0.3g
こしょう	少々

【作り方】

- ①もやし・ロースハムは茹でてそのまま冷ます。
- ②パセリは水気を切っておく。
- ③Aを合わせてドレッシングを作り、①・②を和える。



発芽野菜のもやし

もやしを漢字で書くと「萌やし」。もやしは植物の種子を発芽させ成長させたものをさします。この発芽によって、種子の状態のときよりもビタミンC、B群が増加！ビタミンも豊富に含まれています。緑豆もやし、ブラックマッペもやし、大豆もやしなどの種類があります。温野菜サラダやナムル、炒め料理などにして食べてみてください。