

平成 28 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	月	麦ごはん 魚の甘酢あん 味噌マヨ和え スープ フルーツ	粥 煮魚 キャベツのお浸し スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	お好み焼き お茶
2	火	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 切り干し大根の煮物 味噌汁 フルーツ	粥 野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト ビスケット
3	水	麦ごはん 焼肉 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 鶏そぼろ煮 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	小魚 豆乳	アイスクリーム ビスケット
4	木	マーボー丼 ほうれん草の塩昆布和え チーズ スープ フルーツ	粥 ほうれん草のお浸し 豆腐煮 スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
5	金	冷しゃぶ風ひやむぎ かぼちゃの天ぷら 小松菜の煮浸し フルーツ	煮込みうどん かぼちゃ煮 鶏そぼろ煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン りんごジュース
6	土	ツナサンド ミニゼリー チーズ 牛乳	パン粥 ミニゼリー チーズ 飲み物	飲み物	せんべい カルピス
8	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	カキ氷 ビスケット
9	火	パン おからのキッシュ スpagetiソテー スープ フルーツ	パン粥 玉葱煮 マッシュポテト スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
10	水	麦ごはん ジャー جان豆腐 ほうれん草のフレーク和え チャブスイ フルーツ	粥 豆腐煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	飲む手作りヨーグルト ビスケット
11	木	山 の 日			
12	金	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ チーズ フルーツ	煮込みうどん かぼちゃ煮 チーズ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	スティックパン お茶
13	土	希 望 保 育			
15	月	//			
16	火	//			
17	水	麦ごはん 五目卵のあんかけ 春雨サラダ スープ フルーツ	粥 野菜煮 春雨煮 スープ フルーツ	ビスケット 豆乳	おからのブラウニー お茶
18	木	なすのキーマカレー みかんときゅうりの和え物 味噌汁 フルーツ	粥 なすの煮物 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
19	金	★ 誕生会お楽しみ献立 ★		ビスケット りんごジュース	誕生日ケーキ 紅茶
20	土	ホットドッグ ミニゼリー ブルーン 牛乳	パン粥 ミニゼリー ブルーン 飲み物	飲み物	せんべい お茶
22	月	麦ごはん 煮魚 ナムル風煮浸し 納豆 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 ほうれん草のお浸し 挽きわり納豆 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨーグルト ビスケット
23	火	麦ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ スープ フルーツ	粥 かぼちゃ煮 人参煮 スープ 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
24	水	麦ごはん レバーの唐揚げ 人参とフルーツのさらだ 味噌汁 フルーツ	粥 レバー煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 豆乳	ひやむぎ
25	木	ハッシュドビーフ オーロラサラダ スープ フルーツ	粥 春雨煮 野菜煮 スープ フルーツ	小魚 鉄ミルク	アメリカンドッグ 紅茶
26	金	豚丼 ビーナッツ和え チーズ 味噌汁 フルーツ	粥 ほうれん草のお浸し マッシュポテト チーズ 味噌汁 フルーツ	ヨーグルトレーズン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミルクティー
27	土	おにぎり ウィンナー ブルーン チーズ 牛乳	粥 ボイルウィンナー ブルーン チーズ 飲み物	飲み物	ビスケット お茶
29	月	麦ごはん さんまの蒲焼風 かにかまサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー
30	火	麦ごはん マーボーなす フライビーンズ 味噌汁 キウイ	粥 なすの煮物 大豆煮 味噌汁 フルーツ	ブルーン 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ビスケット
31	水	麦ごはん 擬製豆腐 ほうれん草としめじのソテー 味噌汁 フルーツ	粥 豆腐煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	チーズ 豆乳	茹でとうもろこし お茶

食育便り



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。夏場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