

令和元年



8月献立表



大津保育園

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	天津飯 オーロラサラダ 長ネギと豆腐の味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 にんじん煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 野菜ジュース
3	土	ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ	パン粥 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 ミニゼリー 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	かき氷
10	土	フレンチトースト チーズ 牛乳 パナナ	パン粥 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 (ツナカレー ボイルブロッコリー ミニトマト ミニゼリー) おやつ*プチケーキ お茶			
14	水	// (冷やし中華 チーズ パナナ) おやつ*ジャムパン 牛乳			
15	木	// (ホットドッグ チーズ 牛乳 パナナ) おやつ*おにぎり お茶			
16	金	// (たぬきうどん チキンナゲット ミニゼリー) おやつ*スティックパン 牛乳			
17	土	// (いなりすし ウインナー チーズ お茶 ブルーン) おやつ*ビスケット 牛乳			
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 パイナップル	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	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	ブルーン 豆乳	おにぎり お茶
21	水	麦ごはん 焼肉 かにかまサラダ わかめと油揚げの味噌汁 オレンジ	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	かき氷
22	木	カレー きゅうりのさっぱり漬け チンゲン菜の澄まし汁 ミニゼリー	粥 野菜煮 ほうれん草のお浸し 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
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	ゆでとうもろこし お茶
24	土	ツナサンド チーズ 牛乳 ブルーン	パン粥 チーズ フルーツ	飲み物	せんべい お茶
26	月	パン キャベツのキッシュ 春雨サラダ ミネストローネ 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	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
27	火	ひやむぎ ボイルウインナー かぼちゃの天ぷら ミニトマト パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 フルーツ	せんべい 豆乳	ピーナッツパン 牛乳
28	水	麦ごはん 煮魚 もやしのカレードレッシング にら玉スープ 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	お誕生日×ニュー 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 ミニトマト コンソメスープ パイナップル		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 紅茶
31	土	スティックパン ボイルウインナー チーズ 牛乳 ブルーン	パン粥 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ぴったりな食材です。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。

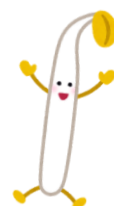
【材料（3～5歳児1人分）】

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。