2020年8月 献立予定表

愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	かやくごはん　メロン とんじる	牛乳 おかし	米、さといも、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し	メロン、にんじん、だいこん、ごぼう、みつば、ねぎ、干ししいたけ
2	日					
3	月	ごはん コロッケ ビーフンと野菜のソテー コンソメスープ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、ビーフン、油、ごま油	牛乳、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
4	火	ハヤシライス　ぶどう ふくじんづけ スティックサラダ	牛乳 手作りみかん寒天 おかし	米、じゃがいも、押麦、砂糖、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉	みかん果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ぶどう、福神漬、いんげん、かんてん(粉)
5	水	ごはん いわしバーグのあんかけ ちりめんの酢の物 冬瓜入りポルシチ	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、パン粉、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、いわし、鶏肉、しらす干し、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、みかん缶、きゅうり、とうがん、手作りジャム、にんじん、オクラ、にんにく、しょうが、カットわかめ
6	木	ごはん　すいか ししゃものから揚げ 五目豆 みそしる	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいず、豆みそ、ちくわ、油揚げ	とうもろこし、すいか、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、ごぼう、カットわかめ
7	金	玄米入りごはん 夏マーボー ごぼうのから揚げ 夏野菜の中華風スープ	手作りヨーグルト 玄米フレーク	米、発芽玄米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、はるさめ	ヨーグルト、生揚げ、豚ひき肉、ウインナー、豆みそ	なす、たまねぎ、ごぼう、とうがん、トマト、ピーマン、オクラ、えだまめ、しょうが
8	土	ソース焼きそば　メロン スタミナスープ	牛乳 おかし	焼きそばめん、こんにゃく、油	牛乳、豚肉、牛肉、ちくわ、焼き豆腐	キャベツ、たまねぎ、だいこん、メロン、にんじん、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ、あおのり
9	日					
10	月	休園です				
11	火	任意保育です				
12	水	お弁当がいります				
13	木	13日～15日まで				
14	金	夏期休園 です				
15	土					
16	日					
17	月	チキンカレー (ククラ・コ・マス) 豆 サラダ (パトマスサデコ) ネパールメニュー	手作りラッシー 手作りセルロティー	米、米粉、三温糖、強力粉、押麦、なたね油、メープルシロップ、ごま油	ヨーグルト、牛乳、ひよこまめ、鶏肉、ごま	たまねぎ、みかん果汁、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが

かみかみメニュー

★食べ物への関心を高めよう！！★ーお休み期間にできるいろんなお手伝いー

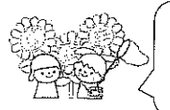
どうすれば関心が高まるの？

1・苦手な食材も食卓にのせてみる(目で慣れる)
2・一緒に買い物に行く(会話をしながら！)
3・野菜をつくる(種まき・水やり・収穫体験まで)
4・食事づくりに参加する(献立から片付けの中でできることは？)

★見る・ふれる機会を増やそう

[無理なくお手伝いをさせてあげるポイント] 子どもが行っても失敗しないような環境を整えて、子どもと一緒に料理を楽しみましょう。

わんぱくランチ参照



楽しいお休みをお過ごしください♡

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18	火	ごはん　ぶどう 肉じゃが ひじきと枝豆のサラダ 石狩汁	牛乳 こさりの クッキークリームパン	じゃがいも、米、パン、こんにゃく、油、砂糖	牛乳、さけ、牛肉、豆みそ、木綿豆腐	だいこん、たまねぎ、ぶどう、にんじん、コーン缶、えだまめ、赤ピーマン、いんげん、白ねぎ、ひじき
19	水	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、砂糖	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
20	木	ごはん　すいか なすグラタン ナムル みそしる	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、マカロニ、ごま油	牛乳、チーズ、豆みそ、鶏ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、ごま	すいか、大豆もやし、かぼちゃ、ほうれんそう、なす、ホールトマト缶詰、たまねぎ、おおさかしろな、にんじん
21	金	ごはん　納豆 あじフライ しろ菜の煮浸し みそしる	牛乳 こさりのかぼちゃパン	米、パン、油	牛乳、納豆、木綿豆腐、豆みそ、油揚げ	おおさかしろな、キャベツ、にんじん、ねぎ
22	土	プルコギ丼　なし ビーフンスープ	牛乳 おかし	米、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、なし、にんじん、赤ピーマン、にら、オクラ、切り干しだいこん、干ししいたけ
23	日	※かいてある食材 はかわるときがあります ※しつもんがあればいつでもきいてください				
24	月	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 ドーナツ	米、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、はくさい、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
25	火	ごはん　りんご 豚しゃぶの玉ねぎソース じゃが芋きんぴら 冬瓜コンソメスープ	牛乳 手作りわらび餅	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、米粉	牛乳、豚肉、きな粉	りんご、とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、あおのり
26	水	ごはん 鶏のから揚げ バンサンスー ポタージュ	手作りフルーツポンチ	米、じゃがいも、から揚げ粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油、甘酒	鶏肉、カルピス、ウインナー、脱脂粉乳、ごま	クリームコーン缶、みかん缶、バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、メロン
27	木	きつねごはん　なし トックスープ	牛乳 黒糖パン	米、もち、パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	なし、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
28	金	ごはん　納豆 焼魚 ポテトサラダ みそしる	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、納豆、絹ごし豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ	とうもろこし、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、カットわかめ
29	土	ピビンパ　ぶどう カクテギ わかめスープ	牛乳 おかし	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶどう、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
30	日					
31	月	夏野菜カレー きゅうりとコーンのサラダ 8・3・1(やさい)のひ	牛乳 手作りあまざけ かぼちゃむしパン	米、米粉、押麦、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、ごま	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、オクラ、えだまめ

おきがるに♡