



# 2019年8月 献立表

江北ひかり保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	未満児追加食	3時おやつ ★手作りおやつ
1	木	牛乳	ご飯 (以)ちくわの磯部揚げ (未)白身魚の磯部揚げ 高野豆腐の胡麻和え オクラのすまし汁	納豆	スキムミルク ウインナーチーズ蒸しパン
2	金	牛乳	ご飯 豚肉の香味焼 もやしのナムル 切り干し大根の味噌汁	いとこ煮	スキムミルク (未)バナナ (以)チョコバナナ
3	土	牛乳	焼うどん 幼児ジュース		麦茶 ソフトせんべい
5	月	牛乳	ご飯 チンジャオロース 煮卵 中華風コンスープ	白身魚の照り焼き	麦茶 ★カルピスゼリー
6	火	牛乳	ご飯 鶏肉のから揚げ こんにゃくの炒め煮 冬瓜の味噌汁 (付)みかん缶	人参しりしり	スキムミルク ミレービスケット
7	水	牛乳	ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼろ エノキとわかめのすまし汁 (付)バナナ	茄子の煮びたし	★青菜と昆布のおにぎり (未)ブドウゼリー
8	木	牛乳	アスパラとじゃこのご飯 豚肉のきのこのソース 野菜の胡麻和え かきたま汁	さつま芋のオレンジ煮	(以)アイスクリーム スキムミルク
9	金	牛乳	ご飯 魚のトマト煮 野菜サラダ ビーンズスープ	かぼちゃのヨーグルト和え	スキムミルク ★じゃがバター
10	土	牛乳	スパゲティミートソース りんご		スキムミルク 食べっこ動物
13	火	牛乳	ご飯 キーマカレー 卵サラダ (付)オレンジ	オニオンスープ	スキムミルク ベジタべる
14	水	牛乳	わかめうどん 桜エビ入り卵焼き ほうれん草の胡麻和え	ヨーグルト	スキムミルク ビスコ
15	木	牛乳	焼きそば きゅうりの酢の物 (付)バナナ	アセロラゼリー	スキムミルク バタークッキー
16	金	牛乳	キャベツと豚肉混ぜご飯 鶏肉とじゃが芋の照り煮 中華スープ (付)りんご	ツナマヨサラダ	スキムミルク ★パンブキンパイ
17	土	牛乳	肉うどん スポロン		麦茶 おとっと
19	月	牛乳	ご飯 肉じゃが キャベツのおひたし 茄子とえのきの味噌汁 (付)もも缶	ミニトマト	麦茶 ★アップルゼリー
20	火	牛乳	チキンライス ハムサラダ 野菜スープ (付)オレンジ	厚揚げの煮物	スキムミルク サッポロポテト
21	水	牛乳	わかめご飯 (以)焼きししやも (未)鮭のムニエル ほうれん草の白和え 豚汁	かぼちゃのそぼろ煮	麦茶 ★いきなり団子
22	木	牛乳	ご飯 ハムエック キャベツのゆかり和え つぼん汁 (付)パイナップル缶	ひじきの炒り煮	スキムミルク カステラ
23	金	牛乳	ご飯 照り焼きつくね オクラの塩昆布和え わかめスープ (付)デラウェア	ウインナーソテー	麦茶 ★フルーツヨーグルト
24	土	牛乳	にゅう麺 (付)バナナ		麦茶 こつぶっこ
26	月	牛乳	ご飯 ハヤシライス レーズンサラダ (付)りんご	ポトフ	麦茶 ★パイナップルゼリー
27	火	牛乳	ご飯 メンチカツ ごぼうの青のりマヨネーズサラダ 春雨スープ	カニツナ入り卵焼き	スキムミルク クラッカー
28	水	牛乳	ご飯 カレイの煮物 ビーフンサラダ 里芋と厚揚げのすまし汁	マカロニのケチャップ炒め	スキムミルク ★ピザトースト
29	木	牛乳	肉味噌ごはん オムレツ きゅうりの甘酢和え みぞれ汁	鶏レバーの甘辛煮	スキムミルク ウエハース
30	金	牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 納豆と小松菜のチーズ和え キャベツとじゃが芋の味噌汁	炒り豆腐	麦茶 ★フライドポテト
31	土	牛乳	ちゃんぽん 幼児ジュース		麦茶 黒糖みるく

いよいよ夏本番です★暑さで食欲が落ちていませんか？本格的な夏を乗り切るために規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

### 夏バテ予防にオススメの食材

- ・ビタミンB1を多く含む食材・・・豚肉、枝豆、レバー、うなぎ、にんにく
- ・体を冷やす野菜・・・なす、トマト、きゅうりなど

※カレー粉、しょうが、酢、レモンなど酸味や香辛料を上手に使って暑さで落ちた食欲をアップさせましょう！！



※都合によりメニューが変更することがありますがご了承ください