

2015年 ぶどうの木保育園 8月の献立



※ 園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。

1	ふりかけごはん すまし汁(小松菜・しめじ) しらす入り卵焼き 冬瓜炒め物 バナナ
	【赤】 鶏卵,しらす,ツナ缶,さやいんげん 【黄】 精白米,おし麦 【緑】 小松菜,しめじ,ねぎ,とうがん,にんじん バナナ
	ゲンキミルク * ドーナツ

3	麦ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) チキンマレード煮 へちまサラダ ぶどう 【赤】 油揚げ,鶏肉,ツナ缶 【黄】 精白米,押麦,砂糖,死`カ 【緑】 もやし,わかめ,オレンジマレード, へちま,コーン,トマト,レモン,ぶどう EM牛乳 * ぐずもち	4	あわご飯 なすの味噌汁(ネギ) わかさぎのカレー揚げ 野菜炒め オレンジ 【赤】 わかさぎ,豚かた肉,しらす 【黄】 精白米,ごま油,三温糖 【緑】 なす,わかめ,白ねぎ,にんじん,もやし にがうり,玉ねぎ,オレンジ ジョア * スコーン	5	麦ご飯 三色そばろ みそ汁(じゃがいも・わかめ) キャベツのゴマ和え トマト 【赤】 鶏ひき肉,鶏レバー,卵,しらす 【黄】 精白米,押麦,三温糖,じゃが芋,食パン 【緑】 からしな,わかめ,キャベツ,トマト ゲンキミルク * ラスク	6	ご飯 すまし汁(小松菜・大根) 和風ハンバーグ パイパイリチー すいか 【赤】 豚ひき肉,鶏ひき肉,卵,ツナ缶 【黄】 精白米,ごま,三温糖 【緑】 こまつな,大根,玉ねぎ,ひじき,にんじん パイパイ,ニラ,すいか ゲンキミルク * ミニドック	7	麦ご飯 みそ汁(サツマイモ) 中華丼 パイ 【赤】 豚肉,あかいか 【黄】 精白米,押麦,さつま芋,三温糖,パン 【緑】 白ねぎ,はくさい,冬瓜,もやし,にんじん しいたけ,ピーマン,パイ ゲンキミルク * あんぱん	8	野菜そば 大豆サラダ ソファール 【赤】 豚かた,かまぼこ,大豆,ヨーグルト 【黄】 沖縄そば,砂糖,ごま油,三温糖 【緑】 にんじん,キャベツ,もやし,トマト ひじき,きゅうり ラックミー * 米粉カップケーキ
10	あわご飯 絹ごしすまし汁(小松菜) なすの挽き肉炒め わかめと春雨のサラダ ミニゼリー 【赤】 豆腐,豚ひき肉,ツナ缶 【黄】 精白米,はるさめ,三温糖,ごま,菓子パン 【緑】 こまつな,なす,にんじん,玉ねぎ きゅうり,わかめ,トマト EM牛乳 * メロンパン	11	お弁当会  アイスクリーム * クラッカー	12	ご飯 カボチャスープ 鶏のから揚げ 野菜炒め 型抜きチーズ 【赤】 ベーコン,豚レバー,鶏もも,豚肉,チーズ 【黄】 精白米,バター,白玉粉 【緑】 玉ねぎ,かぼちゃ,人参,キャベツ,もやし ひじき,パイ,バナナ,みかん,すいか フルーツ白玉 * Caせんべい	13	ご飯 春雨スープ ピーマンと豚肉の味噌炒め さつまいもサラダ 桃 【赤】 豚肉,豚レバー,ツナ缶 【黄】 精白米,はるさめ,ごま,さつま芋 【緑】 チンゲンサイ,にんじん,ピーマン もやし,玉ねぎ,きゅうり,もも ゲンキミルク * かき揚げ	14	ロールパン ビーフシチュー 小魚サラダ 【赤】 牛かた肉,豚レバー,クリーム,しらす 【黄】 ロールパン,じゃが芋,バター,ごま油 【緑】 にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム缶 ピーマン,キャベツ,ひじき,コーン ゲンキミルク * 蒸しカップケーキ	15	クファージュシー みそ汁(えのき・わかめ) かぼちゃと豚肉のうま煮 きゅうり和え 型抜きチーズ 【赤】 豚肉,さやいんげん,チーズ 【黄】 精白米,砂糖 【緑】 ひじき,にんじん,ねぎ,えのき わかめ,かぼちゃ玉ねぎ,きゅうり フルーツ豆乳 * せんべい
17	ご飯 もずくスープ ゴーヤーオムレツ 赤瓜の煮つけ バナナ 【赤】 沖縄豆腐,卵,チーズ,豚肉 【黄】 精白米,カレー油 【緑】 沖縄もずく,ねぎ,にがうり,トマト 玉ねぎ,にんじん,もーい,バナナ EM牛乳 * コーンフレーク	18	ご飯 みそ汁(人参・油あげ) 魚のマリネ リヨネーズポテト ぶどう 【赤】 油揚げ,白身魚,豚肉 【黄】 精白米,じゃが芋,ケーキ 【緑】 キャベツ,にんじん,玉ねぎ,トマト きゅうり,ピーマン,ぶどう ゲンキミルク * 誕生会ケーキ	19	トマトスパゲティ かきたま汁(レタス) 白和え 梨 【赤】 豚ひき肉,卵,沖縄豆腐,ツナ缶 【黄】 スパゲティ 麺,ごま油,精白米,ふりかけ 【緑】 トマト,なす,玉ねぎ,しめじ,レタス こまつな,にんじん,日本なし 麦茶 * ふりかけおにぎり	20	ご飯 冬瓜の中華スープ マーボー豆腐 きゅうりともやしの和え物 パイ 【赤】 鶏ささ身,沖縄豆腐,豚ひき肉,豚レバー 【黄】 精白米,押麦,砂糖,ごま油 【緑】 とうがん,えのき,みつば,人参,もやし しいたけ,玉ねぎ,きゅうり,パイ ぜんざい カルシウムせんべい	21	麦ご飯 スタミナカレー ごぼうサラダ 【赤】 豚ひき肉,豚レバー,チーズ 【黄】 精白米,押麦,じゃが芋,三温糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,へちま にがうり,ごぼう,きゅうり,コーン ゲンキミルク * クリームパン	22	あわご飯 オクラ入りすまし汁 鯖のカレー焼 野菜炒め オレンジ 【赤】 さば,豚肉,さやいんげん,卵 【黄】 精白米,バター,砂糖 【緑】 オクラ,わかめ,にんじん,キャベツ もやし,オレンジ Ca飲料 * ガトーショコラ
24	ご飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) 生揚げのそばろ煮 トマトサラダ オレンジ 【赤】 豚ひき肉,生揚げ,さやいんげん 【黄】 精白米,じゃが芋,はるさめ,砂糖 【緑】 わかめ,にんじん,トマト,きゅうり コーン,オレンジ EM牛乳 * たんなふあくる	25	あわご飯 そうめん汁 鮭のごま味噌風味 ひじき/こんにゃくきんぴら メロン 【赤】 しろさけ,豚肉,マヨネーズ 【黄】 精白米,そうめん,しらたき,しらす 【緑】 ねぎ,ひじき,にんじん,えだまめ メロン ゲンキミルク * じゃこトースト	26	あずきご飯 みそ汁(冬瓜・小松菜) 松風焼き スパゲティサラダ バナナ 【赤】 鶏ひき肉,鶏レバー,卵 【黄】 精白米,スパゲティ 麺,さつま芋 【緑】 とうがん,こまつな,玉ねぎ 干しぶどう,きゅうり,バナナ 麦茶 * ソーメンタチャー	27	ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) 肉じゃが キャベツのゴマ和え ぶどう 【赤】 牛ひき肉,グリーンピース,しらす 【黄】 精白米,じゃが芋,こんにゃく,ごま 【緑】 えのき,わかめ,ねぎ,玉ねぎ,にんじん キャベツ,ブドウ ゲンキミルク * ココアクッキー	28	あわご飯 みそ汁(油揚げ・麩) 八宝菜 オレンジ 【赤】 油揚げ,豚肉 【黄】 精白米,焼きふ,三温糖 【緑】 葉ねぎ,キャベツ,にんじん,玉ねぎ しいたけ,たけのこ,ピーマン,オレンジ ゲンキミルク * マフィン	29	ご飯 みそ汁(じゃがいも) 親子どんぶり 土佐和え パイ 【赤】 鶏肉,卵 【黄】 精白米,じゃが芋,黒砂糖,ごま 【緑】 ねぎ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン,白ねぎ きゅうり,パイ ジョア * カステラ

31	ご飯 アーサー入りゆし豆腐 鶏と冬瓜の煮物 きゅうりの和え物 ブルー 【赤】 ゆし豆腐,鶏もも 【黄】 精白米,さつま芋,三温糖 【緑】 あおさ,にんじん,とうがん,しいたけ きゅうり,梅干し,ブルー EM牛乳 * いちごスティックケーキ
----	--

☆夏野菜の効果☆

水分やカリウムを豊富に含んでいる夏野菜、暑い夏は、体の中から冷やしてくれます。生で食べられるきゅうりや、トマトは、夏季に必要な栄養素を手軽に補給できます。

旬の食材
きゅうり・トマト・ピーマン・なす・ゴーヤー・かぼちゃ・とうもろこし・おくら・えだまめ・メロン・桃・すいか・あじ・きす・すずき

