

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, 片 朮 【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, パイン ゲンキミルク * あんぱん	8	野菜そば 大豆サラダ ソフール 【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, パイン, 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 さつま芋サラダ 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, カブ 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, パイン 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) 生揚げのそぼろ煮 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, 焼き豆腐, 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, パイン 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

