



# 令和3年 8月予定献立表

松島さくら保育園



♪は手作りおやつです

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
2	月	ツナと卵のチャーハン 彩りサラダ もずくスープ 果物(ベビーパイン)	ごはん	ツナ 卵 <small>キャベツ フロccoliー 赤ピーマン 大根 いんげん コーン</small>	玉葱 人参 ねぎ <small>玉ねぎ 人参 もやし ねぎ 生姜</small>	米 ごま油 油 オリーブ油 砂糖	マーラーカオの「マーラー」はマレーシアを、「カオ」はケーキやカステラのことを指しています。
	おやつ	♪マーラーカオ 牛乳		卵 生クリーム 飲牛乳		<small>小麦粉 砂糖 ごま 油 ベーキングパウダー</small>	
3	火	鶏肉のピザソース焼き 赤しそサラダ コンソメスープ 果物(りんご)	ごはん	鶏肉 チーズ <small>玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト</small>	油 ドレッシング じゃが芋 <small>りんご</small>		かじりには強い色素「シソニン」が含まれています。シソニンは、高い抗酸化作用と防癌作用が期待できます。
	おやつ	♪甘納豆きなこおにぎり 牛乳		甘納豆 きな粉		米	
4	水	わかめご飯おにぎり 焼きそば しゅうまい フランクフルト りんごジュース	ごはん	わかめ 豚肉 青のり フランクフルト	キャベツ 玉葱 人参	米 中華蒸麺 油 しゅうまい ジュース	夏祭りメニュー 
	おやつ	♪ココアバナナ 牛乳		スキムミルク 飲牛乳	バナナ	砂糖 ココア	
5	木	根菜バーグ じゃこと切り干し大根のサラダ なめことわかめの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 高野豆腐 豆乳 じゃこ 油揚げ わかめ 味噌 煮干し	ごぼう れんこん 椎茸 切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ パン粉 ごま ごま油 砂糖	かみかみメニュー
	おやつ	せんべい 牛乳		飲牛乳		せんべい	
6	金	冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐	麺	卵 ハム	胡瓜 もやし 生姜	中華麺 ごま油 砂糖 餃子 杏仁豆腐	いよいよ冷やし中華が美味しい季節になりました。
	おやつ	♪麩のラスク 牛乳		飲牛乳		麩 バター 砂糖	
7	土	照り焼きチキン 南瓜ひき肉サンドフライ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 南瓜ひき肉サンドフライ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
10	火	チキンカツ 里芋の煮物 なめことわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	人参 いんげん なめこ ねぎ りんご	小麦粉 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 里芋 砂糖	鶏むね肉には疲労回復を促す「イミダソールペプチド」という成分が豊富に含まれています。
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲牛乳		ビスケット	
11	水	鮭の黄金焼き チーズサラダ 豆腐とれんこんの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鮭 味噌 チーズ 豆腐 わかめ 味噌 煮干し 豆乳ヨーグルト	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 小松菜 れんこん 生姜 バナナ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 砂糖	鮭は良質なたんぱく質が豊富で、たんぱく質の吸収・消化を助けるビタミン群も多く含まれます。
	おやつ	カスタードワッフル 牛乳				ワッフル(0.1歳児:ホットケーキ)	
12	木	豚丼 カリプロサラダ キャベツとコーンの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 味噌 煮干し	ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく カリフラワー フロccoliー 人参 キャベツ コーン オレンジ	油 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ビタミンB1も多く、効率よくたんぱく質も摂取できる豚肉は夏バテに効果的です。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
13	金	ドライカレー 洋風野菜サラダ カクテルゼリー	ごはん	豚肉 <small>玉ねぎ 人参 コーン グリンピース にんにく 生姜 レーズン</small>	キャベツ 人参 もやし バナナ	米 油 マカロニ ゼリー	暑い季節にはカレーなどの香辛料を使った料理で食欲増進させましょう。
	おやつ	せんべい 牛乳		飲牛乳		せんべい	
14	土	コロッケ 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	肉団子	キャベツ 人参 もやし バナナ	コロッケ 油	
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
16	月	ガパオライス マカロニサラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉 ハム	コーン 赤ピーマン ビーマン にんにく 胡瓜 人参 <small>みかん もも パイン レーズン バナナ りんご アロエ</small>	米 ごま油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ガパオライスを日本語で言うと「バジル炒めご飯」ですが給食ではバジルは使いません。
	おやつ	クッキー 牛乳		飲牛乳		クッキー	
17	火	ムカサ ヨーグルトサラダ ひよこ豆のスープ 果物(バナナ)	パン	鶏肉 チーズ 牛乳 豆乳ヨーグルト ひよこ豆	玉ねぎ 茄子 トマト キャベツ 人参 フロccoliー パイン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム バナナ	じゃが芋 パン粉 バター 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	世界の料理「ブルガリア」
	おやつ	♪焼きおにぎり 牛乳		飲牛乳 鯉節		米 ごま油	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
18	水 😊	豚肉の元気ソース かぼちゃの煮つけ 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	玉ねぎ いんげん 生姜 にんにく ねぎ 南瓜 人参 グリンピース キャベツ ねぎ 小松菜 オレンジ	ごま 砂糖	ビタミンBの吸収を良くするアリシンが豊富な玉ねぎ・ねぎ・にんにくは、豚肉との相性バツチリです。
	おやつ	♪揚げたご焼き 牛乳		飲:牛乳		たご焼 油	
19	木 😊	メカジキソースかつ丼 キャベツの磯和え けんちん汁 果物(りんご)	ごはん	メカジキ 青のり 油揚げ 豆腐 鯉節	キャベツ 人参 もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ りんご	* ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 バン粉 油 砂糖 ごま ごま油	今月の郷土料理「神奈川県」
	おやつ	♪チーズ蒸しパン 牛乳		チーズ 牛乳	パセリ	蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	
20	金	アンサンブルエッグ 金時豆と野菜のトマト煮 スコッチブロス 果物(バナナ)	セルフおにぎり	アンサンブルエッグ 金時豆 鶏肉 パーコン	トマト 玉葱 スズキキニ 黄ピーマン グリンピース 玉ねぎ ねぎ 人参 セロリ バナナ	小麦粉 オリーブ油 砂糖 押麦 オリーブ油	トマトは夏バテを予防、解消してくれる効果があり、栄養学的にも夏にぴったりの野菜です。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
21	土 😊	ハンバーグ ハッシュドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		ハッシュドポテト 油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
23	月 😊	野菜たっぷり夏マーボー丼 胡瓜の中華和え キャベツと春雨の中華スープ 果物(ベビーパイン)	ごはん	豆腐 豚肉 味噌 わかめ ツナ	玉ねぎ 茄子 トマト ピーマン 生姜 にんにく 胡瓜 コーン キャベツ 人参 ねぎ パイン	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油 春雨 砂糖 ごま	夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものも多く、身体にこもった熱を外に排出してくれます。
	おやつ	♪牛乳寒天のあんみつ		牛乳 寒天 小豆		砂糖	
24	火	豆腐のミートグラタン ひじきサラダ 飛鳥汁 果物(バナナ)	ごはん	豆腐 豚肉 チーズ ひじき 卵 鶏肉 味噌 鯉節 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 人参 人参 じゃが芋 玉ねぎ バナナ	オリーブ油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋	ひじきは、縄文時代や弥生時代から食べられていたと言われていいます。
	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳	みかん もも	クッキー	
25	水 😊	鯖の味噌煮 さつま芋サラダ 茄子と油揚げの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	鯖 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 胡瓜 コーン 人参 茄子 大根 オレンジ	砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油	鯖の油脂には、EPAやDHAが豊富で、特にDHAはイワシやサンマなどよりも多く含まれています。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
26	木	チーズオムレツ 大根ゴマネーズ和え パンブキンポターシュ 果物(バナナ)	ごはん	チーズオムレツ ツナ 卵 鶏肉 生クリーム 牛乳	大根 胡瓜 人参 南瓜 玉ねぎ パセリ にんにく バナナ	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 油 バター 小麦粉	ごまの原産地はアフリカのサバナ地帯だといわれています。
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
27	金 😊	赤飯 豚肉のごま照り焼き いんげんとパプリカのサラダ アルファベットスープ 果物(すいか)	ごはん	小豆 豚肉	いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 大根 コーン すいか	米 もち米 ごま ごま 砂糖 小麦粉 油 砂糖 油 マカロニ じゃが芋	お誕生日会 
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	もも	メーフルマフィン カラーシュガー	
28	土 😊	しゅうまい 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん			しゅうまい 春巻き 油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
30	月 😊	スイミーバーグ 海藻サラダ トマトの田舎スープ 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 鶏肉 豆腐 黒豆 海藻 じゃこ 鶏肉	人参 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 胡瓜 玉ねぎ トマト セロリ バナナ	ノンエッグマヨネーズ バン粉 油 ごま ドレッシング じゃが芋	Book de Lunch「スイミー」
	おやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム	
31	火 😊	夏野菜カレーライス マカロニカリブロサラダ ヨーグルト	ごはん	豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ 人参 カリフラワー フロッコリー 人参	米 油 マカロニ ドレッシング	8月31日は野菜の日
	おやつ	♪ゆでもろこし 牛乳		飲:牛乳	もろこし		

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)



**真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するために、水分をこまめにとるように心がけましょう。毎日の食事では、三度の食事に味噌汁やスープを取り入れると、水分と塩分の両方が摂取できるので、熱中症予防に役立ちます。**