

令和元年



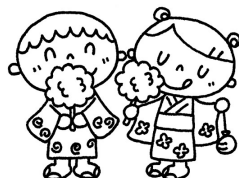
こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだまじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	木	おからクッキー お茶	五穀ごはん	夏野菜カレー・もやしコーンサラダ 福神漬・お茶	キウイ・バナナ 牛乳	豚肉	じゃが芋 油	かぼちゃ・玉葱・人参 もやし・パプリカ
2	金	食パン お茶	ごはん	豚の生姜焼き・切干大根中華サラダ 牛乳	ももゼリー きなこ煎餅・お茶	豚肉 ちくわ	食パン ごま油・砂糖	切干大根・きゅうり 人参・玉葱・しめじ
3	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
4	日							
5	月	バナナ お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・きのこサラダ お茶	ジャムパン 牛乳	生揚げ 豚肉	フランスパン 片栗粉・油	きゅうり・しめじ 玉葱・生姜・いんげん
6	火	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	焼き鮭・かぼちゃサラダ・トマト 牛乳	ヨーグルト・お茶 アスパラビスケット	鮭・ツナ ヨーグルト	ノエッグ マネース ノエッグ マネース	かぼちゃ・玉葱 人参・トマト・コーン
7	水	クラッカー お茶	ごはん	鶏照焼き・さわやか漬け ミネストローネ	すいか食べくらべ 牛乳	鶏肉 魚肉ソーセージ	じゃが芋 油	大根・きゅうり 玉葱・トマト・生姜
8	木	とつとちゃん煎餅 お茶	梅しらすごはん	かじき竜田揚げ・三色磯和え・トマト お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	かじき しらす	片栗粉・ごま 油・黒糖	ほうれん草・人参 生姜・もやし
9	金	りんごゼリー お茶	ごはん	ハヤシシチュー・温野菜 オレンジ・お茶	グリーンダーナツ 牛乳	豚肉	じゃが芋 ごま油	キャベツ・もやし 人参・玉葱・ゴーヤ
10	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
11	日			山の日				
12	月			振替休日				
13	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	ハンバーグ・スパゲティサラダ わかめスープ	まんじゅう お茶	豚肉・鶏肉 豆腐・魚肉ソーセージ	ノエッグ マネース・ごま スパゲティ・まんじゅう	きゅうり・人参 玉葱・コーン・ねぎ
14	水	星せんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・三色浅漬け・バナナ お茶	巨峰ゼリー・お茶 ベジタブル煎餅	鮭		人参・大根 きゅうり・バナナ
15	木	おからクッキー お茶	ごはん	スタミナ焼き・キャベツ香り漬け お茶	とうもろこし お茶	豚肉	ごま 油	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・にら
16	金	こまる煎餅 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・かぼちゃの天ぷら お茶	ツナマヨフォカッチャ お茶	高野豆腐 鶏肉・ツナ	油・片栗粉・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉葱・人参・生姜 かぼちゃ・三つ葉
17	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
18	日							
19	月	きな粉せんべい お茶	ごはん	豆腐中華煮・カミカミ和え・トマト お茶	ポップコーン 牛乳	豆腐・切りイカ 豚肉	片栗粉 ごま油・砂糖	玉葱・いんげん・干椎茸 大根・人参・トマト
20	火	食パン お茶	ごはん	カジキカレーパン粉焼き・ひじきコーンスロー 牛乳	豆乳アイス クラッカー・お茶	かじき	パン粉・油 砂糖・食パン	パセリ・人参・ひじき キャベツ・きゅうり
21	水	アスパラビスケット お茶	サラダうどん	鶏唐揚げ・バナナ お茶	しらすコーンおにぎり 牛乳	ツナ・鶏肉 しらす	油・片栗粉 うどん	きゅうり・トマト・のり とうもろこし・生姜
22	木	おからクッキー お茶	ごはん	こがね煮・中華和え お茶	プラム・オレンジ 牛乳	生揚げ・豚肉 カニカマ・桜えび	じゃが芋 片栗粉・油	ほうれん草・人参 玉葱・竹の子・もやし
23	金	しらす煎餅 お茶	ごはん	マーレードチキン・コーンスローサラダ お茶	みそパン 牛乳	鶏肉	ノエッグ マネース フランスパン	キャベツ・きゅうり 人参・コーン
24	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
25	日							
26	月	星せんべい お茶	ごはん	洋風金平・めかぶ納豆 冬瓜スープ	パイナップル 胚芽クッキー・牛乳	豚肉 納豆	片栗粉 ごま油	ごぼう・人参・もやし 冬瓜・チンゲン菜
27	火	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	蓮根つくね焼き・ピーマン胡麻味噌炒め バナナ・お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉	胡麻・ノンエッグ 片栗粉・パン粉	蓮根・玉葱・人参 ピーマン・パプリカ
28	水	花せんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐・青菜ごぼう中華サラダ お茶	デザート 牛乳	豆腐・豚肉 魚肉ソーセージ	片栗粉 油・砂糖	ごぼう・小松菜・ピーマ 人参・ねぎ・干椎茸
29	木	夏みかんゼリー お茶	ごはん	鯖塩焼き・ひじき煮 みそ汁(絹さや・かぼちゃ)	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	さつまいも・生揚げ ヨーグルト・鯖	砂糖 油	ひじき・人参 干椎茸・かぼちゃ
30	金	アスパラビスケット お茶	ごはん	ポークポテトチャップ・サラダパイキング お茶	あべかわマカロニ 牛乳	豚肉 きな粉	じゃが芋 マカロニ・砂糖	玉葱・人参 セロリ・にんにく
31	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

暑さの厳しい毎日が続いています。
3つの仲間をバランスよく食べて
暑い夏をのりきりましょう！



旬の食材

めかじき・いか・トマト
ナス・きゅうり・南瓜・オクラ
とうもろこし・枝豆
いんげん・ピーマン・なす
すいか・メロン・プラム

8月平均栄養価 幼児組

エネルギー 492kcal
タンパク質 18.5g
脂質 13.6g
塩分 1.3g

★ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。