



令和2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		
1	土	ハンバーグ 卵焼き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ 卵	キャベツ 人参 もやし バナナ	ホットケーキ		
	おやつ	ホットケーキ 麦茶				ホットケーキ		
3	月	鶏肉の梅味噌焼き ごぼうとコーンのサラダ 茄子の味噌汁 果物(パイン)(りんご)	ごはん	鶏肉 味噌 鰹節 ハム 豚肉 味噌 煮干し	梅 ごぼう 人参 コーン 茄子 玉ねぎ 人参 パイン(りんご)	ノンエッグマヨネーズ ごま 油	梅に含まれるクエン酸が疲労回復に効果があります。	
	おやつ	トースト蒸しパン 牛乳		チーズ 牛乳		蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ		
4	火	蒸し魚のあんかけ 揚げじゃがそばろ煮 キャベツと豆腐の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	たら 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	玉葱 いんげん 人参 竹の子 椎茸 人参 玉葱 グリンピース キャベツ もやし ほろれん草 ねぎ バナナ	油 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	トウモロコシの上の方にあるヒゲの本数と粒の数は同じなんです。	
	おやつ	トゆでもろこし 牛乳		飲:牛乳	ともろこし			
5	水	オムライス カリフラワーキャロットサラダ 味噌スープ ミックスフルーツ	ごはん	卵 鶏肉	玉葱 人参 グリンピース カリフラワー フロccoli 人参 パセリ 大根 人参 白菜 キャベツ みかん パイン 桃 レーズン	油 砂糖 オリーブ油	卵でご飯を包むオムライスは、日本で生まれた料理です。	
	おやつ	トスマイルポテト 牛乳		飲:牛乳		じゃが芋 油		
6	木	野菜たっぷりさつま揚げ かぶとパプリカの即席漬け 豚汁 果物(オレンジ)	ごはん	白身魚 ひじき 昆布 豚肉 味噌 煮干し	人参 玉葱 ごぼう 枝豆 かぶ パプリカ 胡瓜 人参 こんにゃく ねぎ オレンジ	片栗粉 油 砂糖 砂糖 里芋 じゃが芋	さつま揚げは魚肉のすり身に野菜などを細切りしたものを入れて、油で揚げた練製品のひとつです。	
	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー		
7	金	夏祭り						
	おやつ	ガリガリ君かき氷 (0.1歳児:ゼリー)				かき氷(ゼリー)		
8	土	コロッケ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	コロッケ 油		
	おやつ	プリン				プリン		
11	火	フランスハンバーグ ポテトと南瓜のサラダ 油揚げ茄子の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	ハンバーグ 青のり 油揚げ 味噌 煮干し	南瓜 人参 茄子 小松菜 ねぎ オレンジ	さつま芋 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	フランスハンバーグは、乳・卵・小麦粉を使用していないアレルギー対応のハンバーグです。	
	おやつ	カルシウムあられ 牛乳		飲:牛乳		カルシウムあられ		
12	水	鮭の黄金焼き れんこんサラダ 豆腐と麩の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鮭 味噌 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	れんこん コーン 人参 ほろれん草 ねぎ 生姜 バナナ	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	鮭の黄金焼きは、子ども達に人気のメニューのひとつです。	
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット		
13	木	フランスグラタン(なすトマト) おなかサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 鰹節	小松菜 キャベツ 人参 もやし キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー オレンジ	グラタン ごま油 砂糖	フランスグラタンは、乳・卵・小麦粉を使用していないアレルギー対応のグラタンです。	
	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー		
14	金	豚丼 ブロッコリーとコーンの中華炒め キャベツともやしの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 生姜 にんにく ねぎ ブロッコリー 人参 コーン キャベツ もやし バナナ	砂糖 油 ごま 油	ブロッコリーは、ビタミン類、鉄分が豊富に含まれていて、栄養的に大変優れた野菜です。	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
15	土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		キャベツ 人参 もやし バナナ	春巻き しゅうまい 油		
	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
17	月	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん	豚肉 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご 福神漬け キャベツ 人参 胡瓜 レーズン みかん パイン 桃 ナタデココ	油 じゃが芋 カレールー オリーブ油 砂糖	コールスローとは、生のキャベツを細かく刻んで作るサラダのことです。	
	おやつ	ホットケーキ 麦茶				ホットケーキ		

☆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。



フランスメニュー(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	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	火	豚肉とコーン焼き 納豆和え わかめと玉ねぎの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 納豆 鯉節 わかめ 味噌 煮干し	玉葱 生姜 にんにく コーン キャベツ 小松菜 人参 えのき 玉葱 ねぎ 椎茸 オレンジ	小麦粉 片栗粉 油 コーンフレーク	納豆を作り出す納豆菌は、納豆100gあたりに1000億個存在します。
	おやつ	♪フルーツコーンフレーク		牛乳	バナナ 桃 バイリン フルーベリー	コーンフレーク	
19	水	いとこ煮 とり天 もやしの甘酢和え さつま芋と椎茸とにらの味噌汁 果物(梨)	ごはん	小豆 鶏肉 卵 味噌 煮干し	大根 生姜 にんにく もやし 人参 ビーマン レーズン 胡瓜 にら 椎茸 ねぎ 梨	もち米 里芋 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	郷土料理『大分県』
	おやつ	♪やせうま 牛乳		きな粉		小麦粉 砂糖	
20	木	チャーハン 棒棒鶏サラダ ポテトときのこのミルクスープ 果物(バナナ)	ごはん	卵 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	玉葱 ねぎ ミックスベジタブル 生姜 にんにく 胡瓜 人参 もやし キャベツ 玉葱 しめじ あさつき	米 ごま油 ごま ねりごま 砂糖 じゃが芋 バター	ポテトときのこのミルクスープは減塩メニューです。牛乳を入れることでコクが加わります。
	おやつ	♪金時豆の天ぷら 牛乳		金時豆 飲:牛乳		小麦粉 油	
21	金	なすバーグ 大根のゴマネーズサラダ さつま芋のスープ 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 豚肉 豆乳 ツナ ベーコン	玉葱 茄子 大根 人参 胡瓜 白菜 人参 パセリ バナナ	油 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋	なすバーグは、ハンバーグに包の茄子を加えて作ります。
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
22	土	アンサンブルエッグ 餃子フライ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	アンサンブルエッグ		餃子フライ 油 油	
	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24	月	ミッセル・アリチャ 豚肉炒め 粉ふき芋 クックル(スープ) 果物(バナナ)	ごはん	レンズ豆 豚肉 味噌 鶏肉	ビーマン 玉葱 にんにく 生姜 生姜 玉葱 りんご パセリ 玉葱 人参 パセリ バナナ	バター 砂糖 じゃが芋 バター	世界の料理『エチオピア』
	おやつ	♪牛乳寒天ゼリー		牛乳 寒天		砂糖	
25	火	鯖の西京焼き 春雨の酢の物 飛鳥汁 果物(すいか)	ごはん	鯖 味噌 鶏肉 牛乳 味噌 鯉節	ねぎ 生姜 人参 胡瓜 コーン みかん 人参 玉葱 すいか	ごま油 砂糖 春雨 砂糖 じゃが芋	飛鳥汁は味噌汁に牛乳を入れるのが特徴で、飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作ったのが始まりです。
	おやつ	♪焼きカレーうどん 牛乳		飲:牛乳 豚肉	キャベツ もやし 人参	うどん	
26	木	ソーメンサラダ風 大豆のかりかり揚げ フルーツカクテル	麺	卵 大豆 青のり	トマト 茄子 胡瓜 おくら みかん バイリン もも バナナ りんご	ソーメン 油 片栗粉 油	ソーメンにトマト、おくら、茄子、胡瓜、卵のトッピングをのせて食べます。
	おやつ	♪きな粉豆 牛乳		飲:牛乳 きな粉 大豆		砂糖	
27	水	赤飯 豚肉のソテー にんじんソース ひじき入りビーンズサラダ 根菜のまろやか味噌汁 果物(ぶどう)	ごはん	豚肉 大豆 ひじき 味噌 煮干し 豆乳ヨーグルト	人参 生姜 玉葱 プロックリー トマト 赤ビーマン れんこん 南瓜 まいだけ 小松菜 ぶどう	米 もち米 ごま 砂糖 砂糖 油 ごま じゃが芋	お誕生会 
	おやつ	♪お誕生日カップケーキ 牛乳		生クリーム(0.1無し) 飲:牛乳	もも	カップケーキ	
28	金	チキンのカレーフレーク焼き さつま芋と糸昆布のきんぴら 豆腐と麩の味噌汁 果物(バナナ)	セルフおにぎり	鶏肉 チーズ 昆布 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ごぼう 人参 さやいんげん ねぎ バナナ	ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉 さつま芋 砂糖 油 ごま 麩	昆布にはカルシウム、ビタミン、ミネラル、ヨードなど健康に必要な栄養素がたっぷり含まれています。
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
29	土	白身魚フライ 卵焼き 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚フライ 卵焼き		油 油	
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
31	月	鶏肉のマーマレード焼き ゴーヤチップス ラタトゥイユ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉 ベーコン	人参 生姜 玉葱 ゴーヤ 玉葱 茄子 スッキーニ 人参 赤ビーマン トマト オレンジ	マーマレード 片栗粉 砂糖 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖	8.31 野菜の日 野菜たっぷりメニューです。
	おやつ	♪ほうれん草ケーキ 牛乳		卵 牛乳 クリームチーズ	ほうれん草	ホットケーキミックス 砂糖 バター	

☆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。



フレンドメニュー(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。)

