



# 令和3年 8月予定献立表

松島さくら保育園  
未満児



♪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	ごはん	ツナ 卵	玉葱 人参 ねぎ	米 ごま油 油	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。
		彩りサラダ		もすく 豆腐	キャベツ フロccoliー 赤ピーマン 大根 いんげん コーン	オリーブ油 砂糖	
		おやつ		卵 生クリーム 飲牛乳		小麦粉 砂糖 ごま 油 ベーキングパウダー	
3	火	鶏肉のピザソース焼き	ごはん	鶏肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	油	かじりには高い色素「シロニン」が含まれています。シロニンは、高い抗酸化作用と防癌作用が期待できます。
		赤しそサラダ		小松菜 人参 もやし ねぎ 生姜	ドレッシング		
		おやつ		コンソメスープ	玉ねぎ 人参	じゃが芋	
		おやつ		果物(りんご)	りんご		
4	水	わかめご飯おにぎり	ごはん	わかめ		米	夏祭りメニュー
		焼きそば		豚肉 青のり	キャベツ 玉葱 人参	中華蒸麺 油	
		おやつ		しゅうまい フランクフルト		しゅうまい	
		おやつ		りんごジュース		ジュース	
5	木	根菜バーグ	ごはん	鱈 鶏肉 高野豆腐 豆乳	ごぼう れんこん 椎茸	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ パン粉	かみかみメニュー
		じゃこと切り干し大根のサラダ		じゃこ	切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま ごま油 砂糖	
		おやつ		なめことわかめの味噌汁	なめこ ねぎ		
		おやつ		果物(オレンジ)	オレンジ		
6	金	冷やし中華	麺	卵 ハム	胡瓜 もやし 生姜	中華麺 ごま油 砂糖	いよいよ冷やし中華が美味しい季節になりました。
		焼き餃子				餃子	
		おやつ		杏仁豆腐	みかん もも レーズン パナナ りんご	杏仁豆腐	
7	土	照り焼きチキン	ごはん	鶏肉		油	
		南瓜ひき肉サンドフライ		南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		おやつ		野菜炒め	キャベツ 人参 もやし		
		おやつ		果物(バナナ)	バナナ		
10	火	チキンカツ	ごはん	鶏肉		小麦粉 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	鶏むね肉には疲労回復を促す「イミダゾールペプチド」という成分が豊富に含まれています。
		里芋の煮物		人参 いんげん	里芋 砂糖		
		おやつ		なめことわかめの味噌汁	なめこ ねぎ		
		おやつ		果物(りんご)	りんご		
11	水	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		ノンエッグマヨネーズ	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。
		チーズサラダ		チーズ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン	オリーブ油 砂糖	
		おやつ		豆腐 わかめ 味噌 煮干し 豆乳ヨーグルト	小松菜 れんこん 生姜		
		おやつ		果物(バナナ)	バナナ		
12	木	豚丼	ごはん	豚肉	ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく	油 ごま 砂糖	ビタミンB1も多く、効率よくタンパク質も摂取できる豚肉は夏バテに効果的です。
		カリプロサラダ		カリフラワー フロccoliー 人参	ノンエッグマヨネーズ		
		おやつ		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
		おやつ		果物(オレンジ)	オレンジ		
13	金	ドライカレー	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース にんにく 生姜 レーズン	米 油	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。
		洋風野菜サラダ		ブロccoliー カリフラワー 人参	マカロニ		
		おやつ		カクテルゼリー		ゼリー	
		おやつ		せんべい 牛乳		せんべい	
14	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		肉団子					
		おやつ		野菜炒め	キャベツ 人参 もやし		
		おやつ		果物(バナナ)	バナナ		
16	月	ガパオライス	ごはん	鶏肉	コーン 赤ピーマン ピーマン にんにく	米 ごま油 砂糖	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。
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		おやつ		フルーツポンチ	みかん もも レーズン パナナ りんご アロエ		
		おやつ		クッキー 牛乳		クッキー	
17	火	ムカサ	パン	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 茄子 トマト	じゃが芋 パン粉 バター 小麦粉 油	世界の料理「ブルガリア」
		ヨーグルトサラダ		豆乳ヨーグルト	キャベツ 人参 フロccoliー パイン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
		おやつ		ひよこ豆のスープ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム		
		おやつ		果物(バナナ)	バナナ		
		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ন্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	ごはん	豚肉	玉ねぎ いんげん 生姜 にんにく ねぎ	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。
		かぼちゃの煮つけ		油揚げ 味噌 煮干し	南瓜 人参 グリンピース	キャベツ ねぎ 小松菜	
おやつ		ホットケーキ 牛乳		飲:牛乳		ホットケーキ 油	
19	木 😊	メカジキソースかつ丼	ごはん	メカジキ		* ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉 油	今月の郷土料理「神奈川県」
		キャベツの磯和え		青のり	キャベツ 人参 もやし	砂糖 ごま	
おやつ		けんちん汁		油揚げ 豆腐 鯉節	大根 人参 ごぼう ねぎ	ごま油	
おやつ		果物(りんご)			りんご		
おやつ		トースト蒸しパン 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	セルフおにぎり	アンサンブルエッグ			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。
		金時豆と野菜のトマト煮		金時豆	トマト 玉葱 スズキキコ 美ピーマン グリンピース	小麦粉 オリーブ油 砂糖	
おやつ		スコッチブロス		鶏肉 パーコン	玉ねぎ ねぎ 人参 セロリ	押麦 オリーブ油	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
21	土 😊	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		ハッシュドポテト			キャベツ 人参 もやし	ハッシュドポテト	
おやつ		野菜炒め				油	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
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	ごはん	豆腐 豚肉 味噌	玉ねぎ 茄子 トマト ピーマン 生姜 にんにく	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油	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。
		胡瓜の中華和え		わかめ ツナ	胡瓜 コーン	ごま油	
おやつ		キャベツと春雨の中華スープ			キャベツ 人参 ねぎ	春雨 砂糖 ごま	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		トースト寒天のあんみつ		牛乳 寒天 小豆		砂糖	
24	火	豆腐のミートグラタン	ごはん	豆腐 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ	オリーブ油	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。
		ひじきサラダ		ひじき 卵	キャベツ 人参	ごま ごま油 砂糖	
おやつ		飛鳥汁		鶏肉 味噌 鯉節 牛乳	人参 じゃが芋 玉ねぎ	じゃが芋	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		クッキー 牛乳		飲:牛乳	みかん もも	クッキー	
25	水 😊	白身魚の味噌煮	ごはん	バサ 味噌	生姜	砂糖	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。
		さつま芋サラダ			胡瓜 コーン 人参	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		茄子と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	茄子 大根	油	
おやつ		果物(オレンジ)			オレンジ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
26	木	チーズオムレツ	ごはん	チーズオムレツ			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。
		大根ゴマネーズ和え		ツナ 卵	大根 胡瓜 人参	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	
おやつ		パンブキンポターシュ		鶏肉 生クリーム 牛乳	南瓜 玉ねぎ パセリ にんにく	油 バター 小麦粉	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
27	金 😊	赤飯	ごはん	小豆		米 もち米 ごま	お誕生日会 
		豚肉のごま照り焼き		豚肉		ごま 砂糖 小麦粉 油	
おやつ		いんげんとパプリカのサラダ			いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン	砂糖 油	
おやつ		アルファベットスープ			人参 大根 コーン	マカロニ じゃが芋	
おやつ		果物(すいか)			すいか		
おやつ		トースト誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	もも	メープルマフィン カラーシュガー	
28	土 😊	しゅうまい	ごはん			しゅうまい	
		春巻き			キャベツ 人参 もやし	春巻き 油	
おやつ		野菜炒め					
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
30	月 😊	スイミーバーグ	ごはん	豚肉 鶏肉 豆腐 黒豆	人参 生姜 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	Book de Lunch「スイミー」
		海藻サラダ		海藻 じゃこ	キャベツ 人参 胡瓜	ごま ドレッシング	
おやつ		トマトの田舎スープ		鶏肉	玉ねぎ トマト セロリ	じゃが芋	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		トーストサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム	
31	火 😊	夏野菜カレーライス	ごはん	豚肉		米 油	8月31日は野菜の日
		マカロニカリブサラダ			カリフラワー フロッコリー 人参	マカロニ ドレッシング	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
おやつ		トーストでもろこし 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。**