



8月 献立表

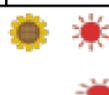
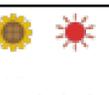
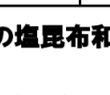
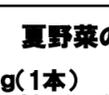
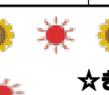
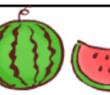
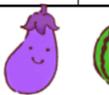


十和田めぐみ保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01木	みそ汁(大根、にんじん)、たらの南蛮漬、小松菜のおかか和え、ゆでとうもろこし、バナナ	567.4(346.4) 20.5(16.3) 11.4(8.4) 2.6(2.1)	米、○白玉粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、○片栗粉	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、たら、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節	バナナ、とうもろこし、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、カットわかめ	ヨーグルト	みたらし団子、牛乳	
02金	みそ汁(ニラ玉)、豚肉の塩こうじ焼き、パプリカの煮びたし、スティックきゅうり、パイナップル	631.7(417.5) 25.8(20.6) 16.4(14.5) 5.3(4.3)	米、○干しとうもろこし、米こうじ、砂糖、マヨネーズ	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節、いわし(煮干し)、○白ごま	パイナップル、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、にら、○ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、きゅうり	ヨーグルト	そうめん、牛乳	
03土	わかめスープ(たけのこ)、鶏むねのねぎソース、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)、枝豆、オレンジ	527.4(469.8) 23.0(20.3) 15.6(15.4) 3.5(2.8)	米、マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏ささ身、ハム、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮)、えだまめ(冷凍)、ねぎ、コーン缶、しいたけ、カットわかめ、レモン果汁	ヨーグルト	ブルーチェ、ウエハース、麦茶	
05月	みそ汁(あさり)、鶏肉の照り焼き、ミモザサラダ、トマト、すいか	565.0(344.3) 23.2(18.4) 21.3(15.8) 3.2(2.6)	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、あさり、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、トマト、ブロッコリー、にんじん、だいこん、○バナナ、万能ねぎ、しょうが	ヨーグルト	バナナケーキ、牛乳	
06火	サムゲタン、かれい塩焼、にんじんのきんぴら、レタスとのりの中華和え、グレープフルーツ	591.7(364.3) 25.0(19.7) 20.0(14.8) 2.7(2.2)	米、○クワッサン、糸こんにゃく、もち米、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、かれい、鶏手羽肉、白ごま	グレープフルーツ、にんじん、レタス、コーン缶、だいこん、万能ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	ヨーグルト	オレンジデニッシュ、牛乳	
07水	白玉すまし汁(青菜)、ひつま井、きゅうりと長いもの昆布和え、ゆでとうもろこし、バナナ	453.1(388.7) 19.2(17.7) 18.8(14.3) 1.8(1.5)	白玉粉、ながいも、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、うなぎ蒲焼、卵、○粉チーズ	バナナ、とうもろこし、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、さやえんどう、塩こんぶ	ヨーグルト	お好みバイ、牛乳	
08木	みそ汁(なす・あげ)、レバーの甘辛揚げ、キャベツのツナサラダ、温野菜(にんじん)、パイナップル	537.6(323.7) 22.6(17.9) 18.7(13.9) 3.3(2.6)	○じゃがいも、米、片栗粉、○上新粉、油、マヨネーズ、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬、油揚げ、白ごま	パイナップル、キャベツ、なす、にんじん、にんにく、カットわかめ、○あおのり	ヨーグルト	いもち、牛乳	
09金	みそ汁(小松菜・大根)、ほっけのごま焼き、なすの揚げびたし、きゅうりのゆかり和え、メロン	418.0(205.0) 14.3(12.0) 6.9(4.7) 2.6(2.2)	米、砂糖、片栗粉	◎ヨーグルト(加糖)、○シャーベット、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	なす、きゅうり、メロン、だいこん、こまつな、ピーマン、にんじん、えのきたけ	ヨーグルト	アイスクリーム、ハッピーターン、麦茶	
10土	みそ汁(にら・もやし)、豚肉のしょうが焼き、コールスローサラダ、かぼちゃの甘煮、もも缶	575.1(502.6) 19.2(18.9) 19.0(18.2) 2.4(2.0)	米、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○クリームチーズ、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にら、えのきたけ、にんじん、○いちごジャム・低糖度、グリーンピース、しょうが	ヨーグルト	クラッカーサンド、バック牛乳	
13火	中華スープ(春雨)、肉団子の酢豚、枝豆、ふりかけ、オレンジ	620.3(398.4) 22.6(18.2) 23.3(17.3) 2.9(2.4)	米、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、○グラニュー糖	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、白ごま	たまねぎ、にんじん、○みかん缶、しめじ、ブロッコリー、たけのこ(水煮)、えだまめ(冷凍)、コーン缶、オレンジ	ヨーグルト	ぶどうゼリー、源氏パイ、牛乳	
14水	冷やしためきうどん、ちくわ磯辺焼き、トマト、バナナ	434.1(374.3) 17.1(16.0) 12.2(9.3) 4.7(3.7)	干しうどん、○コッペパン、油、小麦粉、天かす	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、ちくわ、かまぼこ、○コンデンスミルク、○バター	バナナ、トマト、生わかめ、あおのり	ヨーグルト	練乳クリームパン、牛乳	
15木	みそ汁(高野豆腐、山東菜)、自身フライ、キャベツのレモンサラダ、卵豆腐、もも缶	514.7(306.5) 19.8(15.8) 15.7(11.6) 2.5(2.0)	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、○アイスクリーム、卵豆腐、たら、米みそ(淡色辛みそ)、卵、高野豆腐	もも缶、キャベツ、さんとうさい、にんじん、赤ピーマン、きゅうり、レモン果汁	ヨーグルト	ジュアアイス、麦茶	
16金	みそ汁(いんげん)、牛肉のしぐれ煮、じゃが芋のじゃこのりやえ、ゆでとうもろこし、すいか	693.6(440.8) 23.3(18.4) 27.5(20.4) 2.7(2.2)	じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○砂糖、マーガリン、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、牛肉(肩ロース)、しらす干し、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○スライスチーズ	すいか、とうもろこし、いんげん、にんじん、ねぎ、しょうが、あおのり、○ラズベリー	ヨーグルト	ブラックベリーのチーズマフィン、牛乳	
17土	中華スープ(チンゲン菜)、シュウマイ、もやしと人参のナムル、ブロッコリー、グレープフルーツ	508.8(459.7) 17.8(17.4) 12.2(12.8) 2.3(1.9)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、黒ごま、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、○バナナ、にんじん、チンゲンサイ、生わかめ、しょうが	ヨーグルト	ココアミルクプリン、ウエハース、麦茶	
19月	すまし汁、鶏肉のごま味噌焼、春雨と炒り卵のサラダ、にんじんの甘煮、バナナ	567.3(346.1) 25.4(20.0) 16.7(12.3) 3.0(2.4)	米、○白玉粉、砂糖、○小麦粉、はるさめ、○油、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、ハム、○絹ごし豆腐、白はんぺん、○粉チーズ、○チーズ、白ごま、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、みつば、もやし、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、○トマトジュース缶(食塩無添加)、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	ボン・デ・ケイジョ(トマト)、牛乳	
20火	豆腐みそ汁(ふのり)、さばの竜田揚げ(ねぎ)、オクラサラダ、カリフラワー、パイナップル	550.0(284.0) 19.7(14.3) 17.6(16.2) 2.1(1.5)	米、油、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ	◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	○もも缶、パイナップル、オクラ、カリフラワー、にんじん、糸みつば、ねぎ、しょうが、ふのり(素干)	牛乳	桃のヨーグルト、せんべい、麦茶	
21水	モロヘイヤスープ、ケチャップチキンライス、えびフライ、レタスのサラダ、オレンジ	545.2(466.0) 23.4(19.9) 17.6(14.3) 1.9(1.5)	米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、えび、卵、鶏もも肉、ハム	オレンジ、トマト、レタス、たまねぎ、コーン缶、にんじん、モロヘイヤ、ミックスペジダブル(冷凍)	ヨーグルト	ケーキ、バック牛乳	お誕生会
22木	みそ汁(切干・かぼちゃ)、鮭のコンマヨネーズ焼き、ほうれん草のとめじのソテー(ベーコン)、トマト、キウイフルーツ	618.5(384.4) 24.0(18.9) 18.4(13.6) 2.1(1.7)	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、油、マーガリン	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、さけ、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ、粉チーズ、バター	トマト、キウイフルーツ、ほうれんそう、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、クリームコーン缶、切り干しだいこん	ヨーグルト	フルーツ白玉(豆腐)、牛乳	
23金	中華スープ(コーン・卵)、マーボー豆腐、チンゲン菜の中華サラダ、ブロッコリー、グレープフルーツ	598.1(369.1) 25.7(20.2) 20.1(14.9) 2.6(2.1)	米、○ゆでうどん、砂糖、片栗粉、○ごま油、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、白ごま	グレープフルーツ、もやし、クリームコーン缶、ブロッコリー、○キャベツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、あさつき、チンゲンサイ、○にんじん	ヨーグルト	おやつ焼きうどん、牛乳	
24土	みそ汁(キャベツ)、鶏肉とたまごの煮物、ちくわともやしのカレー炒め、スティックきゅうり漬、バナナ	488.3(551.1) 20.5(21.5) 12.0(18.8) 2.8(2.3)	米、砂糖、油、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、黒ごま、○卵、○無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、しめじ、ピーマン、もやし、○干しぶどう	ヨーグルト	オールレーズン、バック牛乳	
26月	みそ汁(なす・たまねぎ)、豚しゃぶ、カリカリ納豆和え、あさりとにんじんの煮物、パイナップル	630.8(414.1) 26.0(22.4) 23.5(18.4) 3.3(2.8)	米、○強力粉、○油、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○バター、かまぼこ	にんじん、パイナップル、なす、たまねぎ、もやし、こまつな、だいこん(たくあん)、しょうが	ヨーグルト	ドーナツ、牛乳	
27火	白玉すまし汁(青菜)、さわらのねぎみそ焼き、夕顔の炒め煮、トマト、すいか	565.3(344.5) 19.1(15.3) 21.2(15.7) 2.0(1.7)	米、白玉粉、○じゃがいも、○油、○春巻きの皮、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、さわら、○豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	すいか、とうがん、トマト、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○にんじん	ヨーグルト	サモサ、牛乳	
28水	野菜ジュース、カレーライス(チキン)、イカブリッター、ズッキーニのマリネ、バナナ	631.3(509.3) 16.1(14.3) 21.4(16.1) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖、オリーブ油	◎ヨーグルト(加糖) ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、○みかん缶、○キウイフルーツ、にんじん、福神漬、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、○かんてん	ヨーグルト	牛乳寒天、麦茶	
29木	みそ汁(なめこ・小松菜)、かれい香味焼き、みずの油いため、焼きかぼちゃ、グレープフルーツ	522.5(312.5) 23.1(18.2) 11.1(8.2) 3.0(2.4)	米、○米、砂糖、○砂糖、○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、かれい、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○かにかまぼこ、油揚げ、○でんぶ	グレープフルーツ、かぼちゃ、ミズ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、なめこ、○きゅうり、○焼きのり、しょうが、にんじん	ヨーグルト	のりまき、牛乳	
30金	豚汁、はんぺんのチーズサンドフライ、にんじんしりしり、もずく酢(きゅうり)、キウイフルーツ	635.4(397.0) 28.7(22.5) 21.4(15.9) 3.3(2.6)	米、じゃがいも、○フランスパン、糸こんにゃく、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、白はんぺん、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ツナ水煮缶、高野豆腐、○バター、○きな粉、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、もずく、にんじん、キャベツ、しめじ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	きな粉ラスク、牛乳	
31土	ポパイスープ、チリコンカン、インゲンソテー、焼きポテト、オレンジ	726.2(615.9) 22.3(21.2) 24.2(22.1) 3.9(3.0)	米、フライドポテト、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いんげんまめ(ゆで)、ベーコン、黒ごま、えごま(乾)、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、いんげん、にんじん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、にんにく	ヨーグルト	カステラ、バック牛乳	



夏野菜をたべよう!



これから厳しい暑さが続くと思われています。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の夏野菜を味わって、暑い夏を元気に過ごしましょう! 園でも、トマトやきゅうり、いんげんやなすなど夏野菜をたくさん収穫して給食で食べています。自分たちで育てた野菜はひと味違うのか、よく食べていましたよ!

★きゅうり100g(1本)

2~3mm幅の斜め切りにしたきゅうりを塩昆布となじませる。

★オクラ100g(8~10本)

オクラをゆで、1cm幅の斜め切りにして塩昆布とあえる。

★トマト120g(中玉1個)

一口大のざく切りにしたトマトと塩昆布を混ぜて、馴染ませる。

★ピーマン100g(中4個)

ピーマンの種を取って縦に千切りしたら、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱。

