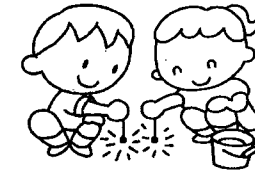




# 8月の献立表



令和元年8月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。△は、白ご飯です。	●生活習慣病予防(栄養バランスの良い食事を) 主食(ご飯・パン・麺)の炭水化物→体を動かすエネルギー源 主菜(魚・肉・豆腐)のタンパク質→体をつくる『もと』 副菜(野菜・海藻・きのこ)のビタミン・ミネラル→体の調子を整えます 色々な食材を組み合わせ1日350g以上の野菜摂取を心がけ、 主食・主菜・副菜を基本に栄養バランス良く摂りましょう。		1 魚の味噌焼き 野菜のごまネーズ和え スイカ	2 麻婆茄子 もやし中華和え りんご	3 塩焼きそば 二色香味付 みかん
3歳未満児追加食				のり巻きおにぎり、清汁(麩・玉葱) さつま芋のきんとん	△ 干草焼き	△ 清汁(ほうれん草・卵)
おやつ				ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	5 チーズオムレツ 野菜炒め ミニトマト・みかん	6 チキンナンパン ほうれん草の和え物 バナナ	7 青組→クッキング のっぺい汁 小松菜サラダ オレンジ	8 魚の焼き浸し キャベツのマリネ スイカ	9 ドライビーンズ 和風もやしサラダ キウイフルーツ	10 ビビン麺 いりこの佃煮 バナナ
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(切干大根・じゃが芋) 旨煮	△ 清汁(玉葱・キャベツ) ジャーマンポテト	△ 水餃子	△ コンソメスープ(チンゲン菜・玉葱) 串さし	△ すり身揚げ	△ 茄子のお浸し
おやつ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	牛乳・ピザトースト	ミルク・おかし	牛乳・トマトクッキー	
3歳以上児	12 振替休日 	13 カレーシチュー りんごサラダ にら玉・みかん	14 冷やしそうめん わかめの酢の物 卵豆腐・バナナ	15 鶏肉の照り焼き 青菜のごま和え・清汁 トマトスライス・オレンジ	16 昆布と大豆の五目煮 南瓜の天ぷら スイカ	17 茄子のミートソーススパゲティ きびなごの煮付 みかん
3歳未満児追加食					△ 味噌汁(茄子・うす揚げ) しゅうまい	△ コンソメスープ(キャベツ・人参)
おやつ		牛乳・おかし	牛乳・おかし	牛乳・おかし	お茶・カルピスゼリー	
3歳以上児	19 ほうれん草コロッケ 根菜煮物 りんご	20 【バイキング】 ・タンドリーチキン・じゃこ酢和え ・魚の煮付・スパゲティサラダ ・豆腐のおとし揚げ・メロン・ぶどう	21 ミネストローネ ほうれん草のごま和え バナナ	22 鮭のポテトグラタン 夏野菜の酢の物 みかん	23 【誕生会】 豆腐団子のケチャップ煮 ちぐさあえ キウイフルーツ	24 冷麺 南瓜バター ぶどう
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ(春雨・チンゲン菜) きゅうりの酢付け	△ 清汁(わかめ・玉葱)	△ 五目揚げ	△ コンソメスープ(しめじ・レタス) 人参グラッセ	ゆかりご飯、味噌汁(白菜・椎茸) 小倉煮	△ 真珠蒸し
おやつ	牛乳・おからクッキー	ミルク・おかし	牛乳・フレンチトースト	ミルク・おかし	お茶・アイスクリーム	
3歳以上児	26 卵のラビットソースかけ ひじきの炒め煮 冷製人参ポタージュ・みかん	27 ギョロツケ ゴーヤチャンプル 煮豆・バナナ	28 だご汁 わかめときゅうりのしらす和え りんご	29 豚肉の生姜焼き 納豆和え・南瓜のごま炊き オレンジ	30 中華冷奴 竹輪の人参衣揚げ キウイフルーツ	31 パリパリ皿うどん 和風和え みかん
3歳未満児追加食	△ はんぺんフライ	わかめご飯、コンソメスープ(トマト・キャベツ) あさりの酒蒸し	△ いんげん巻き	△ 清汁(ほうれん草・卵)	△ 味噌汁(茄子・葱) 大根お焼き	△ 清汁(オクラ・えのき)
おやつ	お茶・なんきん白玉	ミルク・おかし	牛乳・ほうれん草蒸しパン	ミルク・おかし	ミルク・おかし	