

8月献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。



2023.8月

ひつげ 日付 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児	
			乳児10時	乳幼児3時	エネルギー たんぱく質	脂質	エネルギー たんぱく質	脂質
1	か 火 ゆうすず 夕涼みweek	とうもろこしのスープ 豆乳パン シュウマイバーグ ◎ごぼうサラダ パイン	お茶 せんべい	牛乳 たこ焼きみたいなポテト	544 22.9	24.6 1.8	424 18.0	18.9 1.4
2	すい 水	セルフ手巻き寿司(たまご、ウインナー、甘煮人参、★かんぴょう、ツナきゅう) けんちん汁 キウイ お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 焼きそば	616 22.1	21.6 2.3	551 20.8	22.0 2.0
3	もく 木	ごはん 鶏肉のからあげ 納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき) オレンジ お茶	お茶 バナナ	牛乳 ジャムパン	576 22.6	13.8 1.5	428 17.3	10.3 1.1
4	きん 金	塩ラーメン 南瓜サラダ とうもろこし すいか お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり	532 18.3	13.5 1.7	467 17.3	13.0 1.4
5	ど 土	チャーハン わかめスープ ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子 お菓子	牛乳 お菓子	468 14.8	6.7 1.6	401 12.6	6.4 2.0
7	げつ 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁(青菜・豆腐) オレンジ お茶	豆乳 せんべい	牛乳 すいか◎小魚	490 24.8	13.3 1.8	452 23.3	14.2 1.7
8	か 火	食パン お好み焼き風卵焼き ほうれん草のツナ和え 南瓜のスープ バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いなりずし	655 26.9	21.1 1.7	608 24.9	22.2 1.6
9	すい 水	ハヤシライス レタスサラダ ヨーグルト パイン お茶	お茶 ビスケット	牛乳 きなこラスク	714 23.9	22.9 1.6	569 19.0	19.4 1.4
10	もく 木	こぎつねうどん 大豆の青のり揚げ トマト すいか お茶	お茶 チーズ	牛乳 プリン	506 25.8	16.8 1.5	449 23.4	16.3 1.5
11	きん 金	やま ひ 山の日						
12	ど 土	かきとくべつほいくきかん 夏季特別保育期間	お茶 お菓子 お菓子	お茶 お菓子 お菓子				
14	げつ 月		お茶 お菓子 お菓子	お茶 お菓子 お菓子				
15	か 火		お茶 お菓子 お菓子	お茶 お菓子 お菓子				
16	すい 水	ごはん 豚肉の香味焼き 切干大根煮付け みそ汁(もやし・えのき) パイン お茶	お菓子 せんべい	牛乳 マカロニきなこ	572 23.0	17.3 1.0	516 21.5	17.4 1.0
17	もく 木	ナポリタン ポテトサラダ キウイ お茶	お菓子 ヨーグルト	牛乳 クリームコンフェ	545 20.3	19.7 1.4	441 17.8	16.8 1.2
18	きん 金	ゆかりごはん 鶏肉の磯部焼き きゅうりもみ トマト みそ汁(冬瓜・油あげ) すいか お茶	お茶 バナナ	牛乳 フルーツシャーベット	506 17.9	14.3 1.2	431 14.6	11.7 1.0
19	ど 土	焼きうどん すまし汁(豆腐・わかめ) フルーツ 豆乳	お茶 お菓子 お菓子	牛乳 お菓子	460 18.0	12.1 1.3	398 15.3	10.7 1.0
21	げつ 月	ごはん バジルクラッカーチキン ほうろく和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 バナナ・せんべい	555 21.6	12.2 1.3	444 18.5	11.8 1.2
22	か 火	レーズンパン 豚肉のつけ焼き パインサラダ ミネストローネ ★梨 牛乳	お茶 ビスケット	牛乳 のりまき	547 19.3	19.3 1.7	479 17.5	19.2 1.4
23	すい 水	ごはん 魚の照焼き ◎筑前煮 トマト みそ汁(青菜・豆腐) バナナ お茶	お茶 クラッカー	牛乳 マフィンおばさんのジャムとココアのぶどうパン	605 25.9	16.1 1.8	494 20.9	14.4 1.5
24	もく 木	ひ 冷やし中華 ミニマーボー豆腐 蒸し南瓜 パイン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 メロンパン	650 25.8	20.2 2.2	517 22.3	17.0 1.8
25	きん 金	夏野菜のドライカレー ドレッシングサラダ チーズ メロン お茶	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳アイス	598 19.6	24.4 2.0	543 17.6	22.2 1.6
26	ど 土	パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ 豆乳	お茶 お菓子 お菓子	牛乳 お菓子	459 15.0	9.6 1.4	426 13.5	9.1 1.2
28	げつ 月	ごはん(手作りふりかけ) 焼き魚 人参しりしり みそ汁(玉ねぎ・油あげ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 南瓜がたくさん入ったクッキー	625 22.1	25.2 1.3	496 18.9	21.8 1.3
29	か 火	北海道の名物ちくわパン 金時煮豆 ◎スティック野菜 じゃが芋のスープ ★梨 牛乳	お茶 バナナ	牛乳 パイナップルパイ	550 21.4	24.0 2.1	470 18.4	20.4 1.4
30	すい 水	ごはん 鶏肉の甘酢あん 塩昆布ナムル みそ汁(なす・油あげ) バナナ お茶	お茶 ビスケット	牛乳 みず水ようかん	593 20.8	16.2 1.3	481 16.9	13.5 1.1
31	もく 木	青森のみそカレーミルクラーメン ひじきのサラダ トマト りんご お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 南部せんべい	483 20.6	16.3 1.6	411 18.7	14.8 1.3

*◎1歳児で食料確認表にのっていない食材が使われている献立に★印がつけてあります。

※入等の際合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◇今月の絵本献立をご紹介します◇

『マフィンおばさんのぱんや』(福音館書店)・・・ぱん屋の見習いのアノダツテが、ある夜こっそりとぱんを作ります。家中を理め尽くしてしまうほどに大きく膨らんだぱんの香ばしい香りが今にもできそうです。昨年はココアの色に「チョコ入ってる!」と喜ぶ子どもたちにはほっこり癒されました。今年はどうな反応が楽しみにしたいと思います。



◇お料理で全国制覇◇

今月は青森県のご当地ラーメン「みそカレーミルクラーメン」をご紹介します。みその風味がミルクのクリーミーさと合い、暑い夏にもカレーの風味が食欲増進する一品です。

おやつには、青森県八戸地方が発祥と言われている「南部せんべい」をいただきます。小麦粉と塩、水を混ぜて練った生地を丸い鑄物型で焼きた茶林なお菓子です。

青森には、東北三大祭りの1つで国の重要無形民俗文化財に指定されている「ねぶた祭り」があります。人形ねぶたと呼ばれる山車に続き、踊り子たちが「ラッセラー、ラッセラー」と掛け声を上げながら踊ります。青森県民でなくても参加できるようなので参加してみたいものです。同時に開催される「花火大会」で打ち上げられる1万発以上の花火のフィナーレも華やかです。

