

令和1年度

「8月」

3色栄養食材 ☆ 献立表

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	木	酢鶏 青菜ともやしのおかか和え 大根の味噌汁 	牛乳 いちごクリームサンド	せんべい 	鶏肉 かつお節 うすあげ 味噌	片栗粉 油 砂糖 	人参 ピーマン 玉葱 椎茸 小松菜 もやし 大根 しめじ
2	金	里芋のミートソース煮 ゆかり和え 中華風コーンスープ 	お茶 フルーツヨーグルト	ビスケット 	豚肉 ベーコン 	砂糖 片栗粉	里芋 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 小松菜 玉葱
3	土	やきそば オレンジ 牛乳	お茶 袋菓子 	クラッカー	豚肉 牛乳 	中華めん	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン オレンジ
5	月	切干大根の卵焼き きんぴらごぼう じゃが芋の味噌汁	カルピス もちもちチーズパン	ポーロ	卵 ベーコン 鶏肉 わかめ 味噌	ごま 砂糖 こんにやく じゃが芋	切干大根 ねぎ ごぼう 人参 玉葱
6	火	キャベツバーグ 大豆とさつま芋の煮物 はるさめスープ 	牛乳 コーンバターおにぎり	ウエハース	豚肉 卵 豆腐 大豆 ベーコン	麩 さつま芋 こんにやく 砂糖 春雨	キャベツ 人参 白菜 
7	水	タンドリーチキン じゃが芋の炒め物 豆腐とわかめの味噌汁 	牛乳 コロコロラスク	カステラ	鶏肉 豆腐 うすあげ わかめ 味噌	じゃが芋 ごま油	ピーマン 人参 もやし 
8	木	白身魚のあんかけ ラーメンサラダ かきたま汁	牛乳 バニラマフィン	コーンフレーク	白身魚 ハム 卵 鶏肉	片栗粉 中華そば ごま油 ごま	えのき 人参 胡瓜 水菜 キャベツ みつ葉
9	金	夏野菜カレー マセドアンサラダ 	牛乳 ウィンナーロールパン 	せんべい	鶏肉 チーズ ハム	じゃが芋 カレールウ マヨネーズ	玉葱 人参 なす ピーマン 南瓜 トマト 缶 胡瓜 りんご パイン缶
10	土	和風スパゲティ パナナ 牛乳 	お茶 袋菓子 	ビスケット	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油	玉葱 人参 しめじ えのき パナナ
13	火	コロッケ ひじきサラダ ワンタンスープ	牛乳 青のりフライドポテト	クラッカー	ツナ 豚肉 ひじき	じゃが芋 マヨネーズ ワンタン	胡瓜 人参 コーン 大根 ねぎ
14	水	 お弁当の日					
15	木	 お弁当の日 					
16	金	 お弁当の日 					
17	土	肉味噌スパゲティ りんご 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	豚肉 牛乳	スパゲティ 片栗粉	玉葱 人参 もやし 生姜 りんご
19	月	南瓜のそぼろあん ささみと胡瓜のマヨポン梅和え めった汁	牛乳 スコーン(もも組はソフトクリーム)	ウエハース	鶏肉 うすあげ 味噌	砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま さつま芋	南瓜 玉葱 グリンピース 胡瓜 もやし 人参 白菜 大根
20	火	ナスのミートグラタン ゆで豚のポン酢和え カレーうどん	牛乳 ココア蒸しパン(みかん組はソフトクリーム)	カステラ 	豚肉 チーズ かつお節	マカロニ 小麦粉 砂糖 ごま うどん カレールウ	なす 人参 玉葱 もやし
21	水	鮭のつけ焼き 納豆和え 麩の味噌汁	牛乳 大学ポテト(ぶどう組はソフトクリーム)	チーズ 	鮭 納豆 チーズ 味噌	じゃが芋 マヨネーズ 麩	小松菜 人参 玉葱 もやし
22	木	ピピンパ 鶏肉のごま味噌焼き ツナサラダ パンプキンスープ	牛乳 シフォンケーキ 	せんべい	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	油 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ シチュー粉	にんにく 小松菜 人参 もやし 胡瓜 キャベツ 南瓜 玉葱
23	金	ちくわの磯辺揚げ 冷しゃぶサラダ もやしの味噌汁 	牛乳 スイカ	ビスケット	ちくわ 鶏肉 味噌	小麦粉 油 ごま 砂糖	胡瓜 人参 キャベツ 小松菜 もやし ねぎ
24	土	みそ煮込みうどん オレンジ 牛乳 	お茶 袋菓子	クラッカー	豚肉 うすあげ 牛乳 	うどん	人参 玉葱 白菜 ねぎ オレンジ
26	月	筑前煮 トマトの胡瓜の中華和え 青菜としらすのスープ	牛乳 くるくるパイ(めろん組はソフトクリーム)	ポーロ	鶏肉 わかめ しらす 	こんにやく 砂糖 ごま ごま油	蓮根 ごぼう 人参 トマト 胡瓜 小松菜 玉葱
27	火	鶏肉の和風マヨサラダ 切干大根甘辛炒め キャベツとしめじの味噌汁	牛乳 ピザトースト	ウエハース	鶏肉 豚肉 うすあげ 味噌	マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油	人参 胡瓜 もやし 切干大根 キャベツ しめじ
28	水	マーボーなす キャベツのごまマヨネーズ けんちん汁	牛乳 カルピスゼリー	カステラ	豚肉 カニカマ 鶏肉 豆腐	砂糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ こんにやく	ナス 玉葱 人参 ピーマン 生姜 キャベツ もやし ごぼう
29	木	豚肉のアップルソース マカロニサラダ オクラの味噌汁	牛乳 さつま芋とりんごの春巻き 	コーンフレーク	豚肉 ハム わかめ うすあげ みそ	砂糖 マカロニ ごま マヨネーズ	りんご 人参 キャベツ 胡瓜 おくら
30	金	白身魚のカラフル焼き ジャーマンポテト わかめとコーンのスープ 	カルピス 手作りクッキー 	せんべい 	白身魚 ウィンナー ベーコン わかめ	じゃが芋 マヨネーズ 	ピーマン 玉葱 コーン 
31	土	焼きうどん パナナ 牛乳 	お茶 袋菓子	ビスケット 	豚肉 かつお 牛乳 	うどん 	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 小松菜 パナナ

- 14日～16日はお弁当の日です。
- 22日(木)は誕生会です。
- 都合により食材が変更になることもあります。
- 1ヶ月の平均は、エネルギー398kcal、たんぱく質15.9g、脂質18.2g、食塩2.2gです。

\*今月の食材\*

～かぼちゃ～  
 かぼちゃの栄養価は野菜の中でもトップクラスで、美容や老化防止に欠かせない成分が、ぎっしり詰まっている食材です。皮にも栄養が沢山含まれているので、皮をむかずにそのまま調理するのがオススメです。また、カットしていなければ栄養価を損なわずに1～2ヶ月の長期保存も可能です。