

8月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ	
				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		
1	日							
2	月	おにぎり 冷やし中華 ごぼうの甘辛揚げ	お茶 わかめおにぎり	生中華めん、油、 片栗粉、砂糖、ご ま、ごま油、米	牛乳、卵、ハム	トマト、ごぼう、きゅ うり	牛乳 クッキー	
3	火	ごはん 魚の塩焼き きゅうりのお浸し みそ汁	お茶 せんべい	じゃがいも、米、 押麦	白身魚、麦みそ、 油揚げ、しらす干 し、かつお節	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ね ぎ	牛乳 果物	
4	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	じゃがいも、しら たき、ホットケ ーキ粉、砂糖、白玉 粉、油、米、押麦	牛肉、牛乳、かに かまぼこ、卵、き な粉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 わかめ	お茶 せんべい	
5	木	ごはん 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 かきたま汁	(手作り) ミックスジュース せんべい	砂糖、ごま油、 米、押麦	豚肉、木綿豆腐、 牛乳、卵	トマト、キャベツ、こまつ な、にんじん、バナナ、リン ゴ、みかん缶、桃缶、きゅ うり、ねぎ、わかめ	お茶 ポーロ	
6	金	ごはん あじフライ ごまあえ すまし汁	牛乳 ビスケット	油、小麦粉、砂 糖、干しとうめ ん、ごま、米、押 麦	あじ、ちくわ、か まぼこ	もやし、キュウリ、パ ナナ、えのきたけ、ね ぎ	お茶 クラッカー	
7	土	ごはん 回鍋肉 おかか和え	牛乳 せんべい	砂糖、油、米、押 麦	豚肉、牛乳、かに かまぼこ、米み そ、かつお節	キャベツ、こまつな、 ピーマン、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、 えのきたけ	牛乳 クッキー	
8	日	 山の日	★ 乾物の種類 ★ 野菜、豆、海藻などいろいろな種類があります。					
9	月	振替休日 	     					
10	火	ごはん 切干大根の炒め煮 だし巻き卵 果物	牛乳 かりんとう	油、砂糖、ごま、 米、押麦	卵、スキムミル ク、豚肉、油揚 げ、さつま揚げ、 だいす	すいか、にんじん、切 り干しだいこん、ね ぎ、こんぶ	お茶 ビスケット	
11	水	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ひじきのミルクィーサラダ スライストマト	牛乳 せんべい	、玄米フレーク、 油、小麦粉、マヨ ネーズ、米、押麦	白身魚、ハム、 卵、牛乳	トマト、こまつな、 コーン、にんじん、ひ じき	牛乳 果物	
12	木	ごはん 串団子 ココロサラダ きのこのスープ	牛乳 せんべい	砂糖、パン粉、 油、米、押麦	牛乳、串団子、 チーズ	トマト、きゅうり、しめ じ、コーン、えのきた け、ねぎ	牛乳 ポーロ	
13	金	ごはん 魚のみそ煮 夏野菜のあげ酢 果物	牛乳 クッキー	油、砂糖、米、押 麦	さば、牛乳、麦み そ	バナナ、かぼちゃ、な す、ピーマン、しょう が	お茶 せんべい	
14	土	ごはん 親子煮 果物	牛乳 ビスケット	じゃがいも、砂 糖、ごま、米、押 麦	卵、鶏もも肉、牛 乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、 しめじ	お茶 ウエハース	
15	日							
16	月	ごはん 野菜うどん 果物	牛乳 クラッカー	うどん	牛乳、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、 トマト	お茶 ビスケット	

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	火	ごはん ひじきの炒り煮 串団子 スティックきゅうり	牛乳 せんべい	油、マヨネーズ、 砂糖、米、押麦	串団子、さつま揚 げ、油揚げ、だい ず、かつお節	きゅうり、にんじ ん、しめじ、ひじき	牛乳 果物
18	水	ごはん 鶏マヨ リャンパンサンス 果物	コーンフレーク	コーンフレーク、マヨネーズ、 片栗粉、はるさ め、砂糖、油、ご ま油、ごま、米、 押麦	牛乳、鶏ムネ、 卵、ハム	オレンジ、トマト、 きゅうり、たまねぎ、 ピーマン、レモン	お茶 ポーロ
19	木	ごはん 夏野菜カレー ツナとトマトのサラダ	牛乳 ビスケット	カレールー、油、 砂糖、米、押麦	豚肉、牛乳、ツナ 缶	かぼちゃ、トマト、た まねぎ、にんじん、な す、きゅうり、ピーマ ン、レモン	お茶 せんべい
20	金	ごはん 魚のレモン風味 ポテトサラダ スライストマト	牛乳 (手作り) オレンジゼリー	じゃがいも、砂 糖、マヨネーズ、 油、片栗粉、米、 押麦	白身魚、牛乳、ハ ム	トマト、みかん缶、 きゅうり、にんじん、 かんでん、コーン、レ モン	お茶 クラッカー
21	土	ごはん 高野豆腐の卵とし キャベツの中華風サラダ	牛乳 せんべい	しらたき、砂糖、 ごま、ごま油、 米、押麦	卵、鶏ひき肉、牛 乳、凍り豆腐、さ つま揚げ、かにか まぼこ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり	お茶 クッキー
22	日						
23	月	ごはん かぼちゃの五色揚げ ささみと野菜の中華サラダ	牛乳 せんべい	油、小麦粉、砂 糖、ごま、ごま 油、米、押麦	牛乳、鶏ささ身、 ハム、卵	かぼちゃ、きゅうり、 にんじん、コーン、 ピーマン、切り干しだ いこん、干ししいたけ	牛乳 果物
24	火	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 (手作り) チーズ蒸しパン	ホットケーキ粉、 板こんにゃく、砂 糖、油、ごま、 米、押麦	あかうお、木綿豆 腐、牛乳、牛肉、 卵、麦みそ、油揚 げ、粉チーズ	にんじん、ごぼう、た まねぎ、えのきたけ、 いんげん、ねぎ、しょ うが	お茶 ビスケット
25	水	ごはん せんざんき 海藻サラダ	牛乳 クッキー	油、片栗粉、砂 糖、ごま油、米、 押麦	鶏もも肉、牛乳、 かにかまぼこ	きゅうり、コーン、レ モン、わかめ、しょう が	お茶 ポーロ
26	木	ロールパン なすのミートスパゲティー キャベツとなしのサラダ	牛乳 (手作り) わらび餅	スパゲティー、わ らび餅粉、砂糖、 油、ごま、ロール パン	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、きな 粉、ハム、粉チー ズ	なす、キャベツ、な し、たまねぎ、きゅう り、トマト缶、にんじ ん、にんにく	牛乳 果物
27	金	ごはん 魚の竜田揚げ さきいかのサラダ スライストマト	牛乳 せんべい	片栗粉、油、マヨ ネーズ、米、押麦	さば、牛乳、さき いか	トマト、キャベツ、こ まつな、レモン、にん じん、しょうが	お茶 クッキー
28	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 もやしのごま酢あえ	牛乳 ビスケット	砂糖、油、ごま、 米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ	かぼちゃ、もやし、た まねぎ、にんじん、 きゅうり、いんげん	お茶 クラッカー
29	日						
30	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小魚サラダ わかめスープ	牛乳 味付けパン	油、ごま、米、押 麦	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、牛乳、卵、 しらす干し	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、マーマ レード、ねぎ、わか め、ひじき	お茶 クッキー
31	火	ごはん 魚のトマトソース 小松菜のごまあえ	コーンフレーク	玄米フレーク、 コーンフレーク、 油、片栗粉、砂 糖、ごま、米、押 麦	牛乳、白身魚、ち くわ	もやし、こまつな、た まねぎ、しめじ、ピー マン、トマトピューレ	お茶 せんべい

「乾物」は古くから日本で食べられている日本の伝統的な食材のひとつです。「乾物」はもともとその土地で収穫された旬の食材を年中食べることができるよう長期保存するために作られたもので、風土と昔の人の知恵が詰まった栄養価の高い食べ物です。保育所やこども園の給食でも、毎月いろいろなメニューに使用していますので、こどもたちと一緒に探してみてください。