

☆☆☆☆☆ 8月予定&献立表 ☆☆☆☆☆

H29. 8月 白川けいあい

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	火		ビビンバ ☆揚げしゅうまい 中華スープ、とうもろこし	牛肉、人参、ほうれん草、もやし しゅうまい 白菜、わかめ、ねぎ、とうもろこし	○☆パイナップル ケーキ ☆牛乳
2	水		豚肉しぐれ煮 ○マカロニサラダ みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ えのき、豆腐、ねぎ	フライドポテト ☆牛乳
3	木	彩都敬愛幼稚園 交流会(きりん)	鮭の西京焼き付野菜 酢の物 ○かき玉汁	鮭、かぼちゃ ちりめんじゃこ、胡瓜、人参、大根 卵、冬瓜、三つ葉	フルーツ寒天 せんべい ☆牛乳
4	金	けいあいの里へ (きりん) シーツ交換	○☆パン、フルーツ ポークビーンズ じゃこサラダ	パン、フルーツ 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト、大豆 ちりめんじゃこ、胡瓜、人参、キャベツ、コーン	いなり寿司
5	土		中華丼 春巻き わかめスープ	豚肉、白菜、人参、いか、干椎茸、筍、ねぎ 春巻き わかめ、もやし、コーン	おはぎ ☆牛乳
6	日				
7	月		☆ハヤシライス コーンサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ルウ キャベツ、胡瓜、コーン フルーツ	おにぎり
8	火	お楽しみ会	○冷やし中華 平天と野菜の煮物 フルーツ	中華麺、豚肉、胡瓜、トマト、錦糸卵 平天、人参、大根、じゃがいも、しらたき、いんげん フルーツ	☆シナモントースト ☆牛乳
9	水		鯖のカレー揚げ付野菜 大豆サラダ ☆コンソメスープ	鯖 南瓜 ちりめんじゃこ、大豆、胡瓜、人参、キャベツ えのき、玉ねぎ、ほうれん草	☆プリン クッキー ☆牛乳
10	木		焼肉 ○春雨サラダ ニラスープ	牛肉、人参、玉ねぎ、ピーマン ハム、春雨、胡瓜、もやし わかめ、ニラ、コーン	きなこもち ☆牛乳
11	金	山の日			
12	土		☆チキンライス ブロッコリーサラダ ☆コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、バター ブロッコリー、キャベツ、胡瓜 じゃがいも、人参、パセリ粉	○☆ホットケーキ ☆牛乳
13	日	ファミリーウィーク		お弁当 	お楽しみおやつ
14	月				
15	火				
16	水				
17	木		鶏肉の照り焼付野菜 切り干し大根煮 みそ汁	鶏肉、ミニトマト 切干大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん 油揚、しめじ、ねぎ	☆豆乳ドーナツ ☆牛乳
18	金	シーツ交換	○鮭寿司 揚げなすそぼろあん みそ汁 フルーツ	鮭、胡瓜、大葉、白ごま、錦糸卵 なす、鶏ミンチ、いんげん じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草、フルーツ	うどん

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
19	土		焼きそばスパゲティ ☆カニカマサラダ コーンスープ、フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、 ピーマン、スパゲティソース かにかま、胡瓜、人参、大根、もやし わかめ、コーン、ねぎ、フルーツ	五平餅 ☆牛乳
20	日				
21	月		鶏肉唐揚げ付野菜 じゃことひじきのサラダ みそ汁	鶏肉、玉ねぎ、土生姜 ミニトマト ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、 コーン、カラーピーマン 油揚げ、しめじ、ねぎ	☆フルーツヨーグルト せんべい
22	火		○三色丼 酢の物 みそ汁、フルーツ	鶏ミンチ、卵、ほうれん草 ちりめんじゃこ、胡瓜、もやし、人参 麩、わかめ、ねぎ、フルーツ	○☆ポパイケーキ ☆牛乳
23	水	こどもの園来園 交流会(きりん)	ゆかりご飯鯖の塩焼 お浸し 豚汁	ゆかり、鯖 ほうれん草、白菜、人参 豚肉、人参、大根、ごぼう、さつまいも、ねぎ	中華おこわ
24	木	こどもの園来園 交流会(いぬ)	牛肉オイスターソース ○ばんさんすう モロヘイヤスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、胡瓜、人参、もやし、錦糸卵 モロヘイヤ、豆腐	ぜんざい ☆牛乳
25	金		肉じゃが おかか和え みそ汁、フルーツ	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、 干椎茸、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、かまぼこ 油揚げ、もやし、ねぎ	☆ジャムサンド ☆牛乳
26	土		炒飯 ○ハムサラダ 豆腐スープ	豚肉、人参、干椎茸、小松菜、ねぎ ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、ハム 豆腐、えのき、ねぎ、フルーツ	☆芋もち ☆牛乳
27	日				
28	月	2学期始業式	豚丼 ☆カニカマサラダ みそ汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、かまぼこ、ねぎ かにかま、キャベツ、胡瓜、大根、人参、コーン 豆腐、わかめ、ねぎ	フルーツ寒天 リッツ ☆牛乳
29	火	AM お習字(きりん)	白身魚野菜あんかけ ポン酢和え けんちん汁	白身魚、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、白菜、竹輪 鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、大根、ねぎ	ふかし芋 ☆牛乳
30	水	避難訓練	鶏肉マリネ焼付野菜 ツナサラダ みそ汁	鶏肉、玉ねぎ、カラーピーマン、プチトマト キャベツ、胡瓜、コーン、ツナ しめじ、ほうれん草	○きなこパン揚げ ☆牛乳
31	木	お誕生会	☆夏野菜カレー シーフードサラダ ゼリー	合挽きミンチ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、 南瓜、ゴーヤ、トマト、ルウ 海老、いか、コーン、キャベツ、胡瓜 ゼリー	○☆バースデー ケーキ ☆牛乳

○印は卵 ☆印は乳製品を使用しています。

### 今月の一人当たりの栄養素(3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	607	22.8	16.9	270	2.5	203	0.32	0.36	20	4.5	1.8
平均	607	22.8	19.7	249	2.3	185	0.35	0.46	32	3.6	1.9