



8月

献立表

(*ごはんは未満児のみです)
(*下線付き汁物は以上児にも付きます)

若葉保育園

日曜	昼食献立名	3時おやつ	三色食品群別の材料(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 火	ごはん すまし汁 魚の南蛮漬け ごまあえ	スキムミルク カステラ	油、小麦粉、砂糖、米、押麦	さげ、スキムミルク、ちくわ、ごま、かまぼこ	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、わかめ	牛乳 ポーロ
2 水	ごはん みそ汁 肉じゃが 炒り卵ときゅうりの酢の物	スキムミルク クッキー	じゃがいも、しらたき、干しとうもろこし、砂糖、油、米、押麦	牛肉(肩)、スキムミルク、卵、かにかまぼこ、油揚げ、妻みそ	なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いんげん、万能ねぎ	牛乳 ウエハース
3 木	ごはん スープ レバー入りハンバーグ きゅうりの華風サラダ	スキムミルク (手作り) ジャムサンド	食パン、米、パン粉、しらたき、油、砂糖、ごま油、押麦	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏レバー、スキムミルク、ハム、卵	にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリー、ジャム、いちごジャム、万能ねぎ、かぼ	牛乳 クッキー
4 金	ごはん 果物 みそ汁 魚のトマトソース煮 海藻サラダ	アイスクリーム ウエハース	油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	アイスクリーム、白身魚、かにかまぼこ、妻みそ、油揚げ	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン、ピーマン、トマトピューレ、レモン果汁、ね	牛乳 コーンフレーク
5 土	ごはん すまし汁 チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 クラッカー	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、卵、豚肉、牛乳、かまぼこ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ゴーヤ、万能ねぎ、えのきたけ	お茶 せんべい
6 日						
7 月	ごはん スライストマト スープ 豚肉のアップルソース ひじきのミルクサラダ	(手作り) フルーツプリン	マヨネーズ、砂糖、米、押麦	豚肉(ロース・脂身付)、ハム、スキムミルク	トマト、みかん缶、もも缶、きゅうり、りんご、にんじん、コーン、ひじき、万能ねぎ、キャベツ	牛乳 ビスケット
8 火	ごはん トマトスープ さばの塩焼き マカロニサラダ	スキムミルク せんべい	マカロニ、マヨネーズ、米、押麦	さば、スキムミルク、ハム、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ホールトマト缶詰、にんじん	牛乳 果物
9 水	ごはん 果物 みそ汁 しょうが焼き ごぼうの甘辛揚げ	お茶 (手作り) 黒糖わらび餅	わらび餅粉、砂糖、油、片栗粉、黒砂糖、米、押麦、じゃがいも	豚肉、きな粉、妻みそ	メロン、キャベツ、ごぼう、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、万能ねぎ	牛乳 ウエハース
10 木	ごはん 果物 すまし汁 筑前煮 おくらのお浸し	コーンフレーク	じゃがいも、コーンフレーク、板こんにゃく、油、砂糖、米、焼豆、押麦	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、しらす干し、かつお節	ずいか、にんじん、オクラ、だけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、いんげん、万能ねぎ、えの	牛乳 ポーロ
11 金	山の日					
12 土	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 クッキー	砂糖、米	卵、鶏ひき肉、牛乳、さつま揚げ、凍り豆腐、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、わかめ、万能ねぎ	お茶 クラッカー
13 日						
14 月	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 クラッカー	油、砂糖、ごま油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ハム、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、万能ねぎ	お茶 せんべい
15 火	おにぎり 焼きそば 竹輪のきゅうり詰め チーズ	牛乳 クッキー	ゆで中華めん、油、米	牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、チーズ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あおのり	牛乳 ウエハース
16 水	ごはん すまし汁 そぼろ煮 おかか和え	牛乳 ビスケット	じゃがいも、しらたき、砂糖、油、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、かにかまぼこ、かつお節、絹ごし豆腐	たまねぎ、ごまつな、キャベツ、にんじん、グリーンピース、万能ねぎ、わかめ	お茶 ポーロ

日曜	昼食献立名	3時おやつ	三色食品群別の材料(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 木	ごはん みそ汁 かぼちゃの五色揚げ 切干大根の中華和え	(手作り) 牛乳かん	油、砂糖、小麦粉、ごま油、米、押麦	牛乳、ゆで卵、ハム、かにかまぼこ、卵、ごま、油揚げ、妻みそ	かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、寒天、コーン、ピーマン、切り干しだいこん、干しいたけ、じゃ	牛乳 クッキー
18 金	ごはん すまし汁 魚の梅干煮 夏野菜のあげ酢	スキムミルク 味付けパン	干しとうもろこし、油、砂糖、米、押麦	あかうお、スキムミルク、かまぼこ	かぼちゃ、なす、ピーマン、うめ干し、万能ねぎ	牛乳 果物
19 土	おにぎり 親子うどん ツナとトマトのサラダ	牛乳 せんべい	ゆでうどん、砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ油漬缶、かまぼこ、いわし(焼き干)、かつお節	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、万能ねぎ	お茶 ビスケット
20 日						
21 月	ごはん 厚揚げのみそ汁 豚のしゃぶしゃぶ風和え物 ジャーマンポテト	スキムミルク (手作り) もちもちドーナツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油、ごま油、米、押麦	豚肉(肩ロース)、厚揚げ、スキムミルク、牛乳、妻みそ、卵、ベーコン、きな粉	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、万能ねぎ、カットわかめ、パセリ	牛乳 ウエハース
22 火	ごはん かきたま汁 魚のレモン風味 ポテトサラダ	スキムミルク クラッカー チーズ	じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	白身魚、スキムミルク、卵、ハム、チーズ	トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、万能ねぎ、わかめ	牛乳 ポーロ
23 水	ごはん 果物 すまし汁 切干大根の炒め煮 だし巻き卵	(手作り) フルーツ白玉	白玉粉、砂糖、油、米、押麦	卵、豚肉、絹ごし豆腐、さつま揚げ、油揚げ、ごま	ぶどう、みかん缶、パイン缶、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、万能ねぎ、こんぶ(煮物用)、わか	牛乳 クッキー
24 木	ごはん 夏野菜カレー まめめサラダ 果物	アイスクリーム ウエハース	油、砂糖、ごま油、米、押麦	アイスクリーム、木綿豆腐、豚肉(もも)、だしす水煮缶詰、しらす干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、ピーマン、えだめ	牛乳 せんべい
25 金	ごはん みそ汁 魚のコーンフレーク揚げ リャンパンサンス	ジュース ケーキ	コーンフレーク、油、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油、米、押麦	白身魚、卵、ハム、ごま、油揚げ、妻みそ	りんご天然果汁、トマト、きゅうり、万能ねぎ、たまねぎ、かぼ	牛乳 果物
26 土	ごはん すまし汁 牛肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え	牛乳 クッキー	しらたき、砂糖、油、米、押麦	牛乳、焼き豆腐、牛肉、しらす干し、ごま、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、わかめ	お茶 ビスケット
27 日						
28 月	ごはん すまし汁 元気団子 さざいかのサラダ	スキムミルク バターブリッツ	油、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、米、焼豆、押麦	鶏ひき肉、スキムミルク、焼き豆腐、鶏レバー、卵、牛乳、さきいか、かつお節	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、しょうが、あおのり、万能ねぎ	牛乳 クッキー
29 火	ごはん みそ汁 煮魚 ひじきの白和え	スキムミルク (手作り) チーズ蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、米、押麦	あかうお、木綿豆腐、スキムミルク、牛乳、妻みそ、卵、ちくわ、白みそ、粉チー	トマト、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、万能ねぎ、しょうが	牛乳 果物
30 水	おにぎり スープ なすのミートスパゲティー キャベツとなしのサラダ	スキムミルク ビスケット	マカロニ・スパゲティー、油、砂糖、米	スキムミルク、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ、ごま	パイナップル、なす、キャベツ、なし、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく、ねぎ	牛乳 せんべい
31 木	ごはん わかめスープ 鶏の甘辛揚げ コロコロサラダ	ヨーグルト ウエハース	油、片栗粉、砂糖、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ごま	バナナ、トマト、きゅうり、コーン、えのきたけ、万能ねぎ、わかめ	牛乳 ポーロ

《ゆっくりよく噛んで食べましょう》よく噛むことで、脳細胞が刺激されて脳の機能が活性化されます。口の周りの筋肉をよく使うので、発音がよくなり、表情も豊かになります。味覚の発達を促し、食べ物本来の味を感じ、おいしく食べられます。唾液がたくさん出て、消化を助けたり、虫歯予防にもなります。また、がん予防や肥満予防にもなることもわかっています。食べ方の習慣は年齢とともに改善していくので、幼児期にしっかりと噛むことができるように、毎日の食事でトレーニングしていきましょう！