

# 8月献立表



愛染幼稚園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き		
			主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ・人参・しょうが ミックスベジタブル 小松菜・えのきだけ	米 じゃがいも
2	金	ごはん 鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 味噌汁	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	しょうが きゅうり・もやし 干わかめ	米
3	土	五目うどん ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	人参・ごぼう・玉ねぎ・ねぎ	うどん
5	月	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 味噌汁 チーズ	サバ 大豆 豆腐 チーズ	ひじき・人参・インゲン ねぎ	米
6	火	ごはん ふくさ焼き玉子 ごった煮 味噌汁	玉子・豆腐 ちくわ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・干しいたけ 大根・人参・インゲン 干わかめ	米 さつまいも 切り麩
7	水	醤油ラーメン 小松菜のツナ和え 果物	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ・もやし・人参・コーン・干わかめ 小松菜・白菜・人参 オレンジ	ラーメン
8	木	ごはん 筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉・ちくわ 厚揚げ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ	米
9	金	食パン ボークビーンズ かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・グリーンピース 南瓜・人参・きゅうり 小松菜・しめじ	パン・ミニイチゴジャム
10	土	ツナチャーハン わかめスープ バナナ	ツナ缶	玉ねぎ・人参・インゲン 干わかめ・もやし バナナ	米
16	金	カレーピラフ スパゲティサラダ たまごスープ チーズ	合ミンチ 玉子 チーズ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・コーン・人参 干わかめ	米 スパゲッティ
17	土	焼きそば ゼリー	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ ゼリー	ラーメン
19	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め 切干大根のごま和え 味噌汁	豚肉 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参 千切り大根・小松菜・人参 オクラ	米
20	火	ごはん タンドリーチキン ごぼうのツナサラダ コンソメスープ	鶏肉・ヨーグルト ツナ缶	ごぼう・ブロッコリー・人参 ほうれん草・コーン	米
21	水	ごはん めばるの煮付け キャベツのゆかり和え 味噌汁 チーズ	メバル チーズ	しょうが キャベツ・きゅうり・ゆかり 人参	米 じゃがいも
22	木	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 果物	鶏肉・あげ ちくわ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ・ねぎ あおのり バナナ	うどん
23	金	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの煮物 味噌汁	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ 南瓜・インゲン 小松菜・えのきだけ	米
24	土	ピビンバごはん 中華スープ オレンジ	豚ミンチ	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・コーン 白菜・人参 オレンジ	米
26	月	ごはん あじの照り焼き ピーフン炒め 味噌汁	アジ 豆腐	玉ねぎ・インゲン・人参 干わかめ	米 ピーフン
27	火	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン バナナ・パイン缶	米・じゃがいも
28	水	中華丼 小松菜のごま和え 中華スープ	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しょうが 小松菜・もやし 大根・ねぎ	米
29	木	ロールパン 鶏肉マーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ チーズ	鶏肉 ツナ缶 チーズ	人参・きゅうり ほうれん草・しめじ	パン マーマレードジャム マカロニ
30	金	ごはん 豚肉と大根の煮物 お豆のサラダ 味噌汁	豚肉 大豆	大根・人参・インゲン キャベツ・ひじき・人参・コーン 干わかめ	米 切り麩
31	土	みそうどん ゼリー	鶏肉	人参・ごぼう・玉ねぎ・ねぎ ゼリー	うどん