



# 8月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1	土	焼肉丼	豚肉	米 油 砂糖 ごま	生姜 にんにく 玉葱 葱 人参 小松菜	565	523	
		おかか和え	鯉節		きゃべつ 人参 ほうれん草 白菜	19.0	16.4	
		じゃが玉汁	油揚げ 味噌	じゃが芋	玉葱	18.3	17.6	
		洋梨缶			洋梨缶	1.9	1.7	
		牛乳	牛乳					
	みやつ	クリームパン		クリームパン				
3	月	ごはん		米		550	526	
		魚の塩焼き	さば			17.4	16.5	
		切干大根の煮物	さつま揚げ	油 砂糖	切り干し大根 人参 いんげん	19.2	19.4	
		おみそ汁	味噌	さつま芋	人参 小松菜	2.0	1.7	
		牛乳	牛乳					
	みやつ	お菓子とバナナ		せんべい	バナナ			
4	火	かぶの葉とじゃこごはん	じゃこ 油揚げ	米	かぶの葉 小松菜	564	522	
		筑前煮	鶏肉	油 じゃが芋 砂糖	人参 筍 ごぼう いんげん	24.3	21.9	
		なめこ汁	豆腐 味噌		葱 なめこ かぶ	13.9	14.7	
		牛乳	牛乳					
		みやつ	チーズスキムクッキー	卵 粉チーズ スキムミルク	バター 砂糖 小麦粉			
5	水	ごはん		米		580	524	
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	マヨネーズ パン粉	にんにく ドライパセリ	24.7	16.5	
		マセドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 コールスロドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ	16.8	16.0	
		かき玉スープ	卵 豆腐	片栗粉	玉葱 人参 チンゲン菜	1.4	1.5	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ
6	木	ごはん		米		577	521	
		から揚げ	鶏肉	片栗粉 油	生姜 にんにく	25.5	18.5	
		もやしときゅうりの和え物			もやし きゅうり 人参 めんつゆ	15.8	14.5	
		ナスのおみそ汁	油揚げ 味噌		なす 玉葱	2.2	2.1	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
7	金	あんかけ焼きそば	豚肉	焼きそば ごま油 片栗粉	筍 きくらげ 白菜 人参 ピーマン	568	528	
		揚げシューマイ	しゅうまい	油		17.5	15.9	
		冬瓜のスープ			玉葱 人参 小松菜 冬瓜	21.3	20.1	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
8	土	ハヤシライス	牛肉	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 マッシュルーム デミグラスソース ハヤシフレック	560	524	
		人参サラダ		フレンチドレッシング	人参 もやし コーン きゅうり	14.2	13.1	
		青菜のスープ			ほうれん草 えのき 人参	18.5	18.3	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
10	月	山の日						
11	火	豆のキーマカレーライス	豚肉 大豆 粉チーズ	米 油 バター 砂糖 小麦粉 カレーフレック	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト ケチャップ ソース おろしりんご	576	525	
		みかんサラダ		コールスロドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶	19.7	18.0	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
12	水	ごはん		米		569	519	
		はんぺんチーズフライ	はんぺんチーズフライ	油		17.7	15.7	
		チキンサラダ	チキンフレック	マヨネーズ 中華ドレッシング	人参 いんげん きゃべつ 枝豆	18.4	16.4	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
13	木	木の葉丼	油揚げ かまぼこ 卵	米 砂糖	白菜 人参 椎茸 万能葱	562	520	
		冬瓜の煮物	豚肉	砂糖	冬瓜 人参	21.4	19.7	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
14	金	ツナ和风スパゲッティ	かつおフレック のり	スパゲッティ 油 バター	玉葱 人参 えのき エリンギ 小松菜 にんにく めんつゆ	565	523	
		かぼちゃのサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 人参	20.1	17.7	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
15	土	ごはん		米		552	519	
		赤魚の煮付け	赤魚	砂糖	ごぼう 生姜	21.9	20.9	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
17	月	ごはん		米		569	520	
		さわらの照り焼き	さわら			27.2	24.0	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
18	火	ごはん		米		565	521	
		のし鶏	鶏肉 卵	油 ごま 片栗粉	ごぼう 人参 玉葱	25.3	22.6	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	
		みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	みやつ	



# 8月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
19	水	ごはん		米		560	529
		千草焼き	豚肉 卵	油 砂糖	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草	21.0	19.1
		五目きんぴら	油揚げ	油 ごま	ごぼう 人参 レンコン いんげん	18.6	19.1
		味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌	油 じゃが芋	人参 大根	1.5	1.5
	みちゅ	麦茶					
		ストロベリー杏仁	牛乳	杏仁豆腐の素	イチゴジャム デザートソース		
20	木	ねばねば丼	じゃこ 錦糸卵 納豆のり	米 ごま	すし酢 人参 オクラ	563	522
		さつま芋と白いんげん豆の甘煮	白いんげん豆	さつま芋 砂糖		18.5	16.9
		なすと豆腐のおみそ汁	豆腐 味噌		なす 玉葱	13.9	13.2
		メロン			メロン	1.9	1.7
	みちゅ	牛乳	牛乳				
		ごまポッキー	牛乳	小麦粉 砂糖 バター ごま			
21	金	冷やしうどん	チキンフレーク のり 錦糸卵	うどん	きゅうり きゃべつ もやし 人参 めんつゆ	556	521
		ツナ春巻き	チーズ かつおフレーク	じゃが芋 油 春巻きの皮		20.7	16.6
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	13.8	14.3
		牛乳	牛乳			1.5	1.4
	みちゅ	麦茶					
		和歌めいりバター茶飯		米 バター	わかめごはんの素		
22	土	パン		パン		559	521
		ミートローフ	ミートローフ		ケチャップ ソース	15.7	14.0
		コーンさらだ		コールスロードレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	26.1	24.0
		オニオンスープ	ベーコン		玉葱 人参 いんげん	2.3	1.7
	みちゅ	ゼリー		ゼリー			
		牛乳	牛乳				
		ドーナッツ		ドーナッツ			
24	月	ごはん		米		561	522
		ポークチャップ	豚肉		ケチャップ ソース にんにく	18.8	17.2
		チーズさらだ	チーズ	コールスロードレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ	25.8	25.6
		えのきともやしのスープ	鶏肉	油	人参 玉葱 もやし えのき	1.5	1.5
	みちゅ	麦茶					
		フルーチェ	牛乳	フルーチェ	ぶどう缶		
25	火	ごはん		米		563	526
		鮭の変わり西京焼き	さけ 味噌	砂糖 マヨネーズ ごま		23.0	22.0
		わかめとじゃこの甘酢和え	じゃこ わかめ	砂糖 ごま油	きゃべつ 人参 きゅうり	16.1	15.8
		かぶのお吸い物	油揚げ		かぶ しめじ	2.3	2.2
	みちゅ	オレンジ		オレンジ			
		牛乳	牛乳				
		バナナブレッド	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ホットケーキミックス	バナナ		
26	水	もろこしごはん		米	とうもろこし	555	527
		肉豆腐	豆腐 豚肉	砂糖	人参 白菜 椎茸 葱	17.6	17.3
		きゃべつとうすまき麩のおみそ汁	味噌	うすまき麩	きゃべつ 人参 ほうれん草	19.0	19.4
		牛乳	牛乳				
	みちゅ	さつま芋のごま団子		さつま芋 砂糖 片栗粉 ごま 油			
27	木	野菜のドライカレー	豚肉 卵そぼろ	米 油	カレー粉 玉葱 人参 かぼちゃ 小松菜 トマト ケチャップ ドライパセリ	568	525
		マーマレードぼてと		さつま芋 油 バター	マーマレード	13.9	12.9
		わかめスープ	わかめ		人参 玉葱 干し椎茸	18.9	17.7
		グレープフルーツ			グレープフルーツ	1.5	1.5
	みちゅ	牛乳	牛乳				
		ココアちんすこう		小麦粉 砂糖 油	ココア		
28	金	パン		パン		570	524
		クロック	豚肉 卵 牛乳	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	人参 玉葱 ソース	16.8	14.9
		コールスローさらだ		コールスロードレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ コーン	20.6	22.0
		ミネストローネ	ベーコン チーズ	じゃが芋	人参 玉葱 トマト ケチャップ	1.9	1.7
	みちゅ	フルーツゼリー	寒天 牛乳	砂糖	おろしもも みかん缶 桃缶		
		牛乳	牛乳				
		お誕生日ケーキ	牛乳	ムースの素 砂糖	ココア チェリー缶		
29	土	焼きうどん	豚肉	うどん 油	きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン もやし めんつゆ	561	528
		かに風味たまご焼き	かに風味たまご焼き	マヨネーズ	ブロッコリー	19.4	17.8
		みかん缶			みかん缶	22.2	20.9
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク			1.7	1.6
	みちゅ	牛乳	牛乳				
		バームクーヘン		バームクーヘン			
31	月	ごはん		米		563	523
		豚肉の味噌袖焼	豚肉 味噌	油 砂糖	ゆず果汁	20.6	18.9
		ごま酢和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 きゅうり	24.8	23.0
		五目汁	油揚げ		大根 人参 ごぼう ほうれん草	1.7	1.6
	みちゅ	牛乳	牛乳				
		おふのトマトコンソメ味		おつゆ麩 バターオイル			

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぼんだ組は午前にお菓子と寒茶がでます。

★28日の仲良しさんのパンは、パンズになります。お誕生日ケーキは、ヨーグルトの代わりにホイップクリームがつきます。

27日は、パンダ組さんのリクエスト献立です。

## とうもろこし



とうもろこしの主成分はでんぷんですが、たんぱく質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。

