

R4年度 8月 昼食予定献立表 上大岡ゆう保育園

10時 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
				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月	牛乳 ごはん おからハンバーグ レタス和風サラダ かぼちゃの味噌汁	ニラ入りお好み焼き 牛乳	613.3(484.7) 25.2(20.0)	米、○小麦粉、油、パン粉、砂糖、○ごま油、○油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、おから、米みそ、○豚肉(肩ロース)、いわし○牛乳	かぼちゃ、レタス、わかめ、きゅうり、○キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○にら、○ねぎ、○あおのり
2火	牛乳 冷やし中華 冬瓜のそぼろあんかけ すいか	シーチキンと塩昆布おにぎり いりこ お茶	530.6(451.2) 20.3(17.8)	生中華めん、○米、砂糖、ごま油、片栗粉、○ごま油、油	ハム、○ツナ、卵、鶏ひき肉、○牛乳	すいか、とうがん、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、○塩こんぶ、○焼きのり
3水	牛乳 食パン 豚肉のカレーピカタ キャベツとじゃこの酢和え トマトスープ	スイートパンプキン 牛乳	531.5(425.5) 26.6(21.1)	食パン、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、卵、しらす干し、○無塩バター、○牛乳	○かぼちゃ、キャベツ、トマト、レタス、たまねぎ、にんじん
4木	牛乳 あじのかば焼き丼 大根サラダ わかめの味噌汁 メロン	ナンのカレーのせ 牛乳	594.9(453.0) 28.9(22.2)	米、○強力粉、油、片栗粉、砂糖、ごま、○油、○小麦粉	○牛乳、あじ、ヨーグルト、○豚ひき肉、米みそ、ほたて貝柱水煮、○チーズ、いわし、○牛乳	メロン、だいこん、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○にんじん、○ピーマン、わかめ
5金	牛乳 ごはん 鶏スペアリブのさっぱり煮 ジャが芋きんぴら 夏野菜の豚汁	ティラミス風トースト 牛乳	602.4(453.6) 29.0(20.4)	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏手中、○クリームチーズ、米みそ、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)、○牛乳	にんじん、モロヘイヤ、オクラ、ピーマン、ねぎ
6土	牛乳 カレーライス コールスローサラダ トマトスープ	コーンフレーク 牛乳	638.5(440.9) 20.8(14.2)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚肉(肩ロース、脂身付)	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり
8月	牛乳 ごはん 豚肉の香味焼き 生揚げのチャンプル はんぺんの清まし汁	ヨーグルトゼリー クラッカー お茶	581.6(487.6) 31.1(25.4)	米、○砂糖、油、ごま油	豚肉(もも)、生揚げ、○牛乳、○ヨーグルト、はんぺん、かつお節、○ゼラチン、○牛乳、かつお節	緑豆もやし、ほうれんそう、○もも缶、○みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、みついしこんぶ(だし用)、パセリ
9火	牛乳 ごはん 夏野菜のつくね ひじきの炒り煮 おふとねぎの味噌汁 すいか	じゃが芋のチーズガレット 牛乳	607.4(480.6) 27.5(21.6)	米、○じゃがいも、小麦粉、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、○ピザ用チーズ、米みそ、○ウインナー、油揚げ、いわし、○牛乳	すいか、なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ひじき、しそ、いんげん、○パセリ
10水	牛乳 ロールパン さわらのムニエルへトマトソース ハワイアンサラダ かぼちゃのスープ	枝豆鶏ご飯 お茶	532.8(457.5) 23.3(21.1)	ロールパン、○米、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、○油	さわら、○鶏もも肉、ハム、○牛乳	かぼちゃ、キャベツ、パイン缶、きゅうり、たまねぎ、トマト、○にんじん、ホールトマト、○えだまめ、○ごぼう、パセリ
12金	牛乳 ごはん コーンフレークチキン 切干大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	そうめん バナナ お茶	588.3(477.1) 27.8(23.0)	○ゆでそうめん、米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、○かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ、○牛乳	○バナナ、きゅうり、○ほうれんそう、たまねぎ、○えのきたけ、○ねぎ、○にんじん、にんじん、切り干しだいこん
13土	牛乳 ベジタブルピラフ かぶのサラダ キャベツスープ	きなこサンド 牛乳	566.2(408.1) 17.9(13.6)	米、○食パン、マヨネーズ(スプレッド)、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、ウインナー、○無塩バター、無塩バター、○きな粉	かぶ、きゅうり、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶、たまねぎ、にんじん
15月	牛乳 スパゲッティミートソース キャベの中華サラダ かぶのスープ	パンプディング 牛乳	586.2(446.9) 26.2(20.3)	マカロニ・スパゲッティ、○食パン、○砂糖、砂糖、ごま油、小麦粉、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、無塩バター、粉チーズ、○牛乳	キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、かぶ、コーン缶、にんじん、かぶ・葉、しょうが
16火	牛乳 ごはん 鶏肉のレモンソテー かぶとほたてのサラダ さつま芋の味噌汁	かぼちゃのみたらしもち 牛乳	559.3(444.4) 28.9(22.1)	米、さつまいも、○片栗粉、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、○米粉	○牛乳、鶏肉、米みそ、ほたて貝柱水煮、いわし(煮干し)、無塩バター、○牛乳	○かぼちゃ、かぶ、きゅうり、ねぎ、レモン
17水	牛乳 豚肉の味噌丼 もやしのサラダ ワカメスープ メロン	ちんすこう 牛乳	630.0(477.6) 19.8(15.8)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、○黒砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	メロン、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、カットわかめ
18木	牛乳 ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース ほうれん草の白和え なすと油揚げの味噌汁	手作り野菜ポッキー 牛乳	628.2(502.1) 29.0(23.6)	米、○小麦粉、油、片栗粉、砂糖、すりごま	○牛乳、かじき、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ、米みそ、○無塩バター、いわし(煮干し)、○牛乳	なす、たまねぎ、ほうれんそう、しらたき、○にんじん、にんじん、○ほうれんそう、ねぎ
19金	牛乳 ごはん ミルフィーユカツ トマトサラダ キャベツの味噌汁 すいか	どうもろこし ヨーグルト 麦茶	513.5(453.6) 20.0(18.7)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)○牛乳	すいか、トマト、○どうもろこし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しそ、レモン、パセリ
20土	牛乳 マーボー丼 ブロッコリーのサラダ もやしのスープ	ツナサンド 牛乳	626.4(455.4) 25.8(19.2)	米、○食パン、○マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、○ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、しょうが
22月	牛乳 ごはん 鮭のカレー粉焼き 春雨サラダ 冬瓜の中華スープ	塩焼きそば 牛乳	580.7(468.1) 28.2(23.2)	米、○焼きそばめん、パン粉、はるさめ(緑豆)、油、砂糖、○ごま油、ごま(乾)	○牛乳、さけ、○豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	○キャベツ、きゅうり、とうがん、チンゲンサイ、にんじん、○ピーマン、ねぎ、○にんじん、パセリ
23火	牛乳 冷やし肉うどん かぼちゃの甘煮 すいか	サラダ丼 チーズ お茶	511.5(431.8) 21.4(18.5)	ゆでうどん、○米、砂糖、○油	豚肉(肩ロース・脂身付)、○鶏ささみ、○チーズ、○牛乳	かぼちゃ、すいか、たまねぎ、ほうれんそう、○きゅうり、○トマト、○レタス、○焼きのり
24水	牛乳 梅じゃこおにぎり 味噌カツ 中華風大根サラダ モロヘイヤのかき玉汁	パフェ風アイス (乳児 パフェ風ヨーグルト) お茶	551.0(446.8) 22.2(18.9)	米、○コーンフレーク、油、パン粉、砂糖、小麦粉、ごま、ごま油	豚肉(ヒレ)、卵、しらす干し、赤みそ、○牛乳	だいこん、きゅうり、モロヘイヤ、たまねぎ、にんじん、うめ干し、○バナナ、焼きのり
25木	牛乳 ぶどうぱん チリコンカン ブロッコリーのサラダ きのこのスープ 牛乳	肉まん お茶	562.2(443.3) 26.4(20.9)	ぶどうぱん、○小麦粉、○強力粉、油、砂糖、○砂糖、○片栗粉、○ごま油	牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、○豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、しめじ、コーン缶、エリンギ、さやえんどう、○ねぎ、パセリ
26金	牛乳 ごはん かじきのオーロラソース焼き きゅうりとささみのサラダ もやしの味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	571.8(455.6) 26.0(20.5)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、油	○牛乳、かじき、○ヨーグルト(無糖)、鶏ささみ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、○干しぶどう
27土	牛乳 チキンライス キャベツのツナサラダ かぼちゃのスープ	はちみつサンド 牛乳	620.4(440.8) 21.3(16.0)	米、○食パン、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう
29月	牛乳 ごはん 豚肉のスイートポテト巻き ひじきときゅうりのサラダ なすの味噌汁	ポパイカップケーキ 牛乳	558.9(446.7) 22.9(18.3)	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、○牛乳	なす、きゅうり、○ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ひじき
30火	牛乳 ごはん ピーマンの肉づめ ポテトサラダ 冬瓜とおくらの味噌汁	玄米フレークスナック (乳児 コーンフレーク) 牛乳	654.4(422.0) 20.7(15.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、卵、いわし(煮干し)、牛乳、○	とうがん、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○干しぶどう、ねぎ おくら
31水	牛乳 ロールパン 鮭のコーンマヨネーズ焼き ラタトゥイユ キャベツスープ 牛乳	納豆おにぎり お茶	595.2(493.7) 30.4(25.2)	ロールパン、○米、マヨネーズ、○砂糖	牛乳、さけ、○豚ひき肉、ベーコン、○挽きわり納豆、粉チーズ、○牛乳	たまねぎ、なす、トマト、キャベツ、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、ピーマン、クリームコーン缶、○焼きのり



※ 乳児には毎昼食時に果物がついています。
※ 24日 誕生会

太陽がまぶしく照りつけ、暑い夏がやってきました。暑さが続くと疲れも溜まりがちですが、エアコンを上手に使い、疲労を溜めないようにしましょう。
夏野菜は栄養も豊富ですが、ビタミンカラー(黄色・オレンジ・赤・緑など)のものが多く、見た目にも明るく鮮やかで、元気を与えてくれます。ぜひ食卓にのせてもらいたい食材です。また、手軽にとれる牛乳やチーズ、ヨーグルトはたんぱく質を多く含みます。朝食やおやつなどに取り入れましょう。



今月の新メニュー

※ティラミス風トースト
クリームチーズは軟らかくして、砂糖を加えてよく混ぜる。
食パンに塗り、オーブントースターで焼く。焼きあがったら、表面に茶こしでココアを軽く振る。

※かじきのさっぱり甘酢ソース
かじきは酒をふって臭みをと、水分を切り、片栗粉をつけて揚げ焼きにする。(揚げても可)
甘酢ソースを作る。小鍋にすりおろした玉ねぎ、酢、しょうゆ、砂糖を入れて、火にかける。焼いた魚にかける。



