



一宮聖光幼稚園

保育部 8月

献立表



ようび	午前のおやつ	午後のおやつ				午後のおやつ	あか	きいろ	みどり	
		しゅしょく	しゅさい	ふくさい	しるもの・くだもの		からだをつくるもとになるたべもの	からだをうごかすもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	
1	火	午前のおやつは果物です	胚芽米	豚の生姜焼き	もやしのナムル	みそ汁	手作りおやつ ※以下☆で表記	豚肉	米 ごま油	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 青菜
2	水	以下☆で表記	ハヤシライス		コールスローサラダ	ぶどうゼリー	☆	豚肉	米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン ぶどう
3	木	★	胚芽米	鯖の塩焼き	青菜のお浸し	みそ汁	☆	鯖	米	青菜 人参
4	金	★	胚芽米	赤魚の味噌麹焼き	青菜とコーンの和え物	吸い物	☆	赤魚	米	青菜 コーン もやし
5	土	★	菜飯	肉味噌豆腐	わかめときゅうりの酢の物	吸い物		豆腐 豚肉 大豆ミート	米	玉ねぎ えのき きゅうり わかめ
7	月	★	胚芽米	のり塩唐揚げ	切干大根の煮付け	みそ汁	☆	鶏肉 油揚げ	米 片栗粉	切干大根 人参 いんげん 青のり
8	火	★	カレーライス		コールスローサラダ	ぶどう寒天	☆	豚肉	米 カレールウ	人参 コーン きゅうり ぶどう
9	水	★	古代米	鯖の塩焼き	青菜のゴマ酢和え	みそ汁	☆	鯖	米 ゴマ	青菜 人参 もやし
10	木	★	ビビンバ丼		かぼちゃの煮付け	わかめスープ	☆	豚肉 大豆ミート	米 ごま油	かぼちゃ わかめ 玉ねぎ えのき
11	金	山の日								
12	土	★	胚芽米	魚のカレーあん	蒸し鶏と青菜の和え物	果物		ホキ 鶏肉	米 カレールウ 片栗粉	玉ねぎ 人参 青菜 もやし きくらげ
21	月	★	ワカメごはん	鶏の唐揚げ	切干大根入り青菜のお浸し	みそ汁	☆	鶏肉	米 片栗粉	切干大根 人参 青菜 わかめ
22	火	★	胚芽米	鮭の幽庵焼き	五目味噌きんぴら	吸い物	☆	鮭 竹輪	米	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん
23	水	★	麻婆豆腐丼		中華春雨	果物・わかめスープ	☆	豚肉 大豆ミート 豆腐 ツナ	米 春雨 ごま油 片栗粉	ねぎ なら 人参 青菜 きくらげ
24	木	★	胚芽米	カレイの竜田揚げ	青菜と茎わかめの和え物	みそ汁	☆	カレイ	米 片栗粉	青菜 茎わかめ 人参 もやし
25	金	★	胚芽米	枝豆とコーンのハンバーグ	青菜の和え物	みそ汁	☆	豚肉 鶏肉	米 片栗粉	枝豆 コーン 玉ねぎ 青菜 人参 もやし
26	土	★	胚芽米	鶏肉の味噌麹焼き	野菜のごま和え	吸い物		鶏肉	米	青菜 人参 切干大根
28	月	★	胚芽米	鯖の煮つけ	がんもと野菜の煮物	みそ汁	☆	鯖 がんも	米	大根 人参 いんげん
29	火	★	野菜たっぷり豚丼		トマトときゅうりの酢の物	吸い物	☆	豚肉	米 片栗粉 ゴマ油	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト きゅうり わかめ
30	水	★	コーン御飯	竹輪の肉詰め	キャベツともやしのゆかり和え	みそ汁	☆	竹輪 豚肉	米	コーン 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ゆかり
31	木	★	胚芽米	豚肉となすの味噌炒め	紅白なます	吸い物	☆	豚肉 油揚げ	米 ゴマ	ナス 玉ねぎ 人参 大根

赤色群の食品：血液や肉をつくる（タンパク質等）

黄色群の食品：力や体温になる（糖質・脂質等）

緑色群の食品：体の調子を整える（無機質・ビタミン等）

毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

※青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

※手作りおやつは、クッキー（かぼちゃ、ごま…）、カップケーキ、ゼリー等を予定しております♪