平成　30　年　8　月

こんだてひょう

保育園
マーノ・マーノ

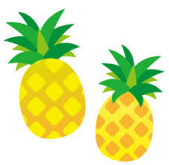
日	曜	昼　　食	夕　　食	おやつ	材料
1	水	わかめごはん・なすと豚肉のみそ炒め・オクラのスープ	ごはん・しゅうまい・中華風やきそば・わかめスープ	ひんやりおやつ	米,わかめふりかけ,豚肉,なす,ピーマン,玉葱,人参,ごぼう,大豆,オクラ,トマト,コーン,春雨,米焼売,中華麺,オイスターソース,豚肉,キャベツ,もやし,人参,まいたけ,玉葱,アスパラガス,パプリカ,わかめ,葱,
2	木	ごはん・和風パスタ・具だくさんスープ	中華飯・青菜きのこ炒め・春雨スープ	自然のおやつ	米,スパゲッティ麺,ひき肉,小松菜,しめじ,玉葱,人参,カニカマ,キャベツ,なす,トマト,大豆,コーン,米,豚肉,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,小松菜,しめじ,カニカマボコ,コーン,春雨,ブロッコリー,葱,
3	金	ちらしずし・大豆サラダ・ふのすまし汁	ゆかりごはん・和風ポトフ・いんげんのおひたし	ひんやりおやつ	米,カニカマボコ,コーン,れんこん,人参,かんぴょう,焼,糊質,のり,ごま,大豆水煮,いんげん,麸,わかめ,葱,米,しそふりかけ,魚肉ソーセージ,麸,ほうれん草,じゃがいも,人参,玉葱,いんげん,コーン,かつおぶし,
4	土	チキンカレーライス・夏やさいピクルス・パイン	ごはん・ポークシチュー・青菜きのこソテー・みかん	懐かしおやつ	米,鶏肉,玉葱,人参,じゃがいも,コーン,キュウリ,パプリカ,アスパラガス,酢,パイナップルのシロップ漬け,米,シチュールー,豆乳,豚肉,玉葱,人参,かぼちゃ,マッシュルーム,小松菜,ちりめんじゃこ,コーン,みかんのシロップ漬け,
5	日	そぼろ丼・ちくぜん煮・わかめのみそ汁	ごはん・きつねうどん・とり肉の五目煮	懐かしおやつ	米,ひき肉,玉葱,人参,青豆,コーン,麸,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,わかめ,葱,米,うどん,糊,薄揚げ,カニカマボコ,小松菜,葱,鶏肉,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,
6	月	ごはん・ナポリタンスパゲティ・ほうれん草スープ	ごはん・ミートローフ・ポテトサラダ・野菜スープ	おにぎり	米,スパゲッティ麺,魚肉ソーセージ,ピーマン,玉葱,しめじ,人参,ケチャップ,ほうれん草,コーン,米,合挽肉,おから,人参,青豆,コーン,玉葱,じゃがいも,インゲン,カニカマボコ,パプリカ,アスパラガス,ブロッコリー,
7	火	ごはん・お豆たっぷりシチュー・しゅうまい・青菜ソテー	夏やさいカレーライス・コールスローサラダ・ゼリー	自然のおやつ	米,ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ,豆乳,ｶﾆｶﾏ,大豆,じゃがいも,玉葱,人参,青豆,コーン,焼売,ほうれん草,マッシュルーム,米,カレールー,ひき肉,大豆,玉葱,人参,なす,しめじ,キャベツ,パプリカ,アスパラガス,コーン,フルーツゼリー,
8	水	ごはん・ジャージャーめん・なすのスープ	ごはん・マーボー豆腐・春雨サラダ・青菜スープ	ひんやりおやつ	米,中華麺,ひき肉,しめじ,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,なす,麸,玉葱,人参,青豆,コーン,米,豆腐,ひき肉,なす,ピーマン,大豆,中華調味料,春雨,いんげん,人参,青豆,コーン,小松菜,玉葱,わかめ,
9	木	ゆかりごはん・そうめん汁・ミートボール	やきとり丼・夏やさいソテー・わかめのみそ汁	自然のおやつ	米,素麺,つゆ,カニカマボコ,オクラ,トマト,なす,玉葱,しめじ,ミートボール,ピーマン,コーン,大豆,米,鶏肉,白葱,人参,玉葱,なす,パプリカ,アスパラガス,ブロッコリー,コーン,わかめ,豆腐,葱,
10	金	ごはん・鮭とうふ・五目煮・オクラのみそ汁	ごはん・豚のてりやき・かぼちゃの煮物・なすのみそ汁	ひんやりおやつ	米,麸,豆腐,玉葱,しめじ,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,油揚げ,オクラ,なす,鮭,卵,米,豚肉,玉葱,しめじ,パプリカ,アスパラガス,いんげん,人参,かぼちゃ,なす,小松菜,油揚げ,麸,葱,
11	土	キーマカレーライス・ほうれん草ソテー・シーフードサラダ	大豆のハヤシライス・コーンスープ・ゼリー	懐かしおやつ	米,カレールー,ひき肉,玉葱,大豆,人参,青豆,コーン,ほうれん草,マッシュルーム,カニカマボコ,パプリカ,アスパラガス,米,ハヤシライスソース,大豆,豚肉,人参,玉葱,青豆,コーン,豆乳,ほうれん草,パプリカ,アスパラガス,ブロッコリー,ゼリー,
12	日	豚丼・ブロッコリー塩こんぶ和え・なすのみそ汁	ごはん・やきそば・ソーセージ・きのこスープ	懐かしおやつ	米,豚肉,ごぼう,玉葱,人参,コーンブロッコリー,海苔,布,なす,しめじ,オクラ,じゃがいも,昧噌,豆腐,葱,米,中華麺,ひき肉,ピーマン,玉葱,人参,ウインナー,しめじ,キャベツ,パプリカ,アスパラガス,コーン,
13	月	ごはん・ベイクドチキン・ミートソースパスタ	ごはん・ポークソテー・マカロニサラダ・オニオンスープ	おにぎり	米,鶏肉,小麦粉,おから,人参,玉葱,アスパラガス,パプリカ,マッシュルーム,マカロニ,ミートソース,コーン,米,豚肉,人参,ブロッコリー,パプリカ,アスパラガス,マカロニ,シーチキン,人参,青豆,コーン,玉葱,麸,
14	火	トマトのハヤシライス・ブロッコリーサラダ・マカロニスープ	和風カレーライス・ほうれん草の白和え・ゼリー	自然のおやつ	米,ハヤシライスルー,トマト,鶏肉,玉葱,人参,マッシュルーム,青豆,大豆,ブロッコリー,マカロニ,キャベツ,コーン,米,カレールー,シーチキン,大豆,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,ほうれん草,人参,薄揚げ,フルーツゼリー,
15	水	ごはん・しゅうまい・中華風やきそば・わかめスープ	わかめごはん・なすと豚肉のみそ炒め・オクラのスープ	ひんやりおやつ	米,焼売,中華麺,オイスターソース,豚肉,キャベツ,もやし,人参,まいたけ,玉葱,アスパラガス,パプリカ,わかめ,葱,米,わかめふりかけ,豚肉,なす,ピーマン,玉葱,人参,ごぼう,大豆,オクラ,トマト,コーン,春雨,
16	木	ごはん・きつねうどん・とり肉の五目煮	そぼろ丼・ちくぜん煮・わかめのみそ汁	自然のおやつ	米,うどん,糊,薄揚げ,カニカマボコ,小松菜,葱,鶏肉,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,米,ひき肉,玉葱,人参,青豆,コーン,麸,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,わかめ,葱,
17	金	ゆかりごはん・和風ポトフ・いんげんのおひたし	ちらしずし・大豆サラダ・ふのすまし汁	ひんやりおやつ	米,しそふりかけ,魚肉ソーセージ,麸,ほうれん草,じゃがいも,人参,玉葱,いんげん,コーン,かつおぶし,米,カニカマボコ,コーン,れんこん,人参,かんぴょう,焼,糊質,のり,ごま,大豆水煮,いんげん,麸,わかめ,葱,
18	土	夏やさいカレーライス・コールスローサラダ・ゼリー	ごはん・お豆たっぷりシチュー・しゅうまい・青菜ソテー	懐かしおやつ	米,カレールー,ひき肉,大豆,玉葱,人参,なす,しめじ,キャベツ,パプリカ,アスパラガス,コーン,フルーツゼリー,米,ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ,豆乳,ｶﾆｶﾏ,大豆,じゃがいも,玉葱,人参,青豆,コーン,焼売,ほうれん草,マッシュルーム,
19	日	中華飯・青菜きのこ炒め・春雨スープ	ごはん・和風パスタ・具だくさんスープ	懐かしおやつ	米,豚肉,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,小松菜,しめじ,カニカマボコ,コーン,春雨,ブロッコリー,葱,米,スパゲッティ麺,ひき肉,小松菜,しめじ,玉葱,人参,カニカマ,キャベツ,なす,トマト,大豆,コーン,
20	月	ごはん・ミートローフ・ポテトサラダ・野菜スープ	ごはん・ナポリタンスパゲティ・ほうれん草スープ	おにぎり	米,合挽肉,おから,人参,青豆,コーン,玉葱,じゃがいも,インゲン,カニカマボコ,パプリカ,アスパラガス,ブロッコリー,米,スパゲッティ麺,魚肉ソーセージ,ピーマン,玉葱,しめじ,人参,ケチャップ,ほうれん草,コーン,
21	火	ごはん・ポークシチュー・青菜きのこソテー・みかん	チキンカレーライス・夏やさいピクルス・パイン	自然のおやつ	米,シチュールー,豆乳,豚肉,玉葱,人参,かぼちゃ,マッシュルーム,小松菜,ちりめんじゃこ,コーン,みかんのシロップ漬け,米,鶏肉,玉葱,人参,じゃがいも,コーン,キュウリ,パプリカ,アスパラガス,酢,パイナップルのシロップ漬け,
22	水	ごはん・マーボー豆腐・春雨サラダ・青菜スープ	シーフードピラフ・ベイクドポテト・夏やさいスープ	ひんやりおやつ	米,豆腐,ひき肉,なす,ピーマン,大豆,中華調味料,春雨,いんげん,人参,青豆,コーン,小松菜,玉葱,わかめ,米,カニカマツナ,人参,青豆,コーン,玉葱,じゃがいも,ベーコン,なす,かぼちゃ,パプリカ,アスパラガス,
23	木	ごはん・やきそば・ソーセージ・きのこスープ	ごはん・ハンバーグ・青菜ソテー・ミネストローネ	夏祭り会	米,中華麺,ひき肉,ピーマン,玉葱,人参,ウインナー,しめじ,キャベツ,パプリカ,アスパラガス,コーン,米,合挽肉,おから,玉葱,ケチャップ,ほうれん草,人参,青豆,コーン,トマト,マカロニ,パプリカ,アスパラガス,
24	金	ごはん・豚のてりやき・かぼちゃの煮物・なすのみそ汁	五目ごはん・たぬきうどん・オクラのおひたし	ひんやりおやつ	米,豚肉,玉葱,しめじ,パプリカ,アスパラガス,いんげん,人参,かぼちゃ,なす,小松菜,油揚げ,麸,葱,米,鶏肉,ごぼう,いんげん,人参,油揚げ,しいたけ,うどん,糊,天かす,葱,カニカマ,オクラ,なす,かつおぶし,
25	土	和風カレーライス・ほうれん草の白和え・ゼリー	トマトのハヤシライス・ブロッコリーサラダ・マカロニスープ	懐かしおやつ	米,カレールー,シーチキン,大豆,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,ほうれん草,人参,薄揚げ,フルーツゼリー,米,ハヤシライスルー,トマト,鶏肉,玉葱,人参,マッシュルーム,青豆,大豆,ブロッコリー,マカロニ,キャベツ,コーン,
26	日	やきとり丼・夏やさいソテー・わかめのみそ汁	豚丼・ブロッコリー塩こんぶ和え・なすのみそ汁	懐かしおやつ	米,鶏肉,白葱,人参,玉葱,なす,パプリカ,アスパラガス,ブロッコリー,コーン,わかめ,豆腐,葱,米,豚肉,ごぼう,玉葱,人参,コーン,ブロッコリー,海苔,布,なす,しめじ,オクラ,じゃがいも,昧噌,豆腐,葱,
27	月	ごはん・ポークソテー・マカロニサラダ・オニオンスープ	ごはん・ベイクドチキン・ミートソースパスタ	おにぎり	米,豚肉,人参,ブロッコリー,パプリカ,アスパラガス,マカロニ,シーチキン,人参,青豆,コーン,玉葱,麸,米,鶏肉,小麦粉,おから,人参,玉葱,アスパラガス,パプリカ,マッシュルーム,マカロニ,ミートソース,コーン,
28	火	大豆のハヤシライス・コーンスープ・ゼリー	キーマカレーライス・ほうれん草ソテー・シーフードサラダ	自然のおやつ	米,ハヤシライスソース,大豆,豚肉,人参,玉葱,青豆,コーン,豆乳,ほうれん草,パプリカ,アスパラガス,ブロッコリー,ゼリー,米,カレールー,ひき肉,玉葱,大豆,人参,青豆,コーン,ほうれん草,マッシュルーム,カニカマボコ,パプリカ,アスパラ,
29	水	シーフードピラフ・ベイクドポテト・夏やさいスープ	ごはん・ジャージャーめん・なすのスープ	懐かしおやつ	米,カニカマツナ,人参,青豆,コーン,玉葱,じゃがいも,ベーコン,なす,かぼちゃ,パプリカ,アスパラガス,米,中華麺,ひき肉,しめじ,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,なす,麸,玉葱,人参,青豆,コーン,
30	木	ごはん・ハンバーグ・青菜ソテー・ミネストローネ	ゆかりごはん・そうめん汁・ミートボール	おにぎり	米,合挽肉,おから,玉葱,ケチャップ,ほうれん草,人参,青豆,コーン,トマト,マカロニ,パプリカ,アスパラガス,米,素麺,つゆ,カニカマボコ,オクラ,トマト,なす,玉葱,しめじ,ミートボール,ピーマン,コーン,大豆,
31	金	五目ごはん・たぬきうどん・なすのおかか和え	ごはん・鮭とうふ・五目煮・オクラのみそ汁	自然のおやつ	米,豚肉,ごぼう,いんげん,人参,油揚げ,しいたけ,うどん,糊,天かす,葱,カニカマ,オクラ,なす,かつおぶし,米,麸,豆腐,玉葱,しめじ,果芋,人参,れんこん,タケノコ,いんげん,ごぼう,油揚げ,オクラ,なす,昧噌,

◎アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材購入ならびに行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

- ◆　お米は国産米を使用しています。◆離乳食はその日の材料を使って調理。
- ◆　保育園では麦茶でこまめに水分補給をするように心がけています。
- ◆　ホームページでも、毎月のメニューを紹介しています。
- ◆　**食育目標「みんなでたのしくおいしくぎょうぎよく」**
- ◆　不足しがちな大豆食材を使ったメニューに力を入れてます。
- ◆　旬の食材を毎日積極的に取り入れてます。

【今月が旬の食材】　**なす・おくら・ピーマン・きゅうり・トマト**
いんげん・とうもろこし・もも・パイナップル

たのしいね！おやつのじかん★

おにぎり（月）　大きな子は自分でにぎる練習をします
自然のおやつ（火・木）　お芋やお豆、季節のお野菜など
ひんやりおやつ（水・金）　かき氷、ゼリー、シャーベットなど
懐かしおやつ（土・日）　おせんべいやポン菓子など素朴な味