

8月 献立表



2021年 8月

東能代幼稚園・保育園

		月	火	水	木	金	土	
1週	11:30	2 ご飯・みそ汁 鶏肉のごま焼き さつま揚げと春雨煮 かぼちゃチーズ フルーツ パナナ	3 ふりかけご飯・みそ汁 松風焼き 切り干し大根煮 胡瓜のさざなみ和え フルーツ スイカ	4 ご飯・スープ 冷しゃぶ マーボーナス なめだけ和え フルーツ キウイ	5 ご飯・みそ汁 からあげ すき昆布ちくわ 人参じゃがソテー フルーツ パナナ	6 ご飯・みそ汁 赤魚の照り焼き 豚肉高野豆腐煮 しらすキャベツ フルーツ メロン	7 ご飯・スープ 回鍋肉 カレーひじき煮 コーンサラダ フルーツ みかん缶	夏バテしない ためには？ ①ビタミンB ₁ を含む 食材を食べよう 夏場は、エネルギー消費が 増えるので、代謝に必要な ビタミンB ₁ 補給をしましょう ビタミンB ₁ を多く 含む食品 ・豚肉 ・うなぎ蒲焼き ・お米（半つき米） ・玄米 ・国産大豆（乾） ・ベーコン
	3:30	お菓子 牛乳	お菓子 お茶	フルーツゼリー お茶	冷やしバームクーヘン 牛乳	ヨーグルト お茶	お菓子 牛乳	
2週	11:30	9 振替休日 	10 ご飯・みそ汁 タンドリーチキン じゃが煮 しそ昆布キャベツ フルーツ パナナ	11 ご飯・みそ汁 サーモン照り焼き 大根そぼろ煮 わかめサラダ フルーツ パイン缶	12 そうめん 豚肉と夏野菜ごまみそ焼き トマトサラダ フルーツ スイカ	13 お盆特別保育 	14 お盆特別保育 	②夏野菜を取り込み ましょう 旬の夏野菜には、ビタミン などの栄養素がたっぷり 含まれています。体の熱を とり、冷してくれる 体にやさしく、おいしい 食材です。 
	3:30		お菓子 牛乳	アイス	お菓子 お茶			
3週	11:30	16 ご飯・スープ スタミナ焼肉 ポテトサラダ 春雨和え フルーツ パナナ	17 カレーライス コロコロたまご きゅうりのさっぱりサラダ フルーツ オレンジ	18 混ぜ込みご飯・みそ汁 ほっけ焼き サラスパ 納豆ほうれん草 フルーツ パナナ	19 ご飯・みそ汁 メンチカツ 夏野菜の煮物 めかふ和え フルーツ デラウエア	20 ご飯・スープ 大豆ひじきハンバーグ 柳川風煮 キャベツのカニカマ和え フルーツ 梨	21 ご飯・みそ汁 かじきカレー風味焼き ちくわの煮物 枝豆サラダ フルーツ 桃缶	旬の夏野菜には、ビタミン などの栄養素がたっぷり 含まれています。体の熱を とり、冷してくれる 体にやさしく、おいしい 食材です。 
	3:30	お菓子 お茶	ゼリー お茶	チーズドック 牛乳	フルーチェ お茶	ロールケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	
4週	11:30	23 ご飯・みそ汁 ポークケチャップ すき昆布煮 茹で野菜サラダ フルーツ パナナ	24 ご飯・みそ汁 親子煮 たらこスパ 大根サラダ フルーツ メロン	25 ご飯・野菜スープ カレイのみそ焼き 春雨煮 ツナサラダ フルーツ 梨	26 冷しラーメン 焼肉 ナムル フルーツ デラウエア	27 ご飯・みそ汁 鶏の照り焼き 中華煮 とまたまサラダ フルーツ パナナ	28 ご飯・みそ汁 肉団子つくね焼き 人参金平 ほうれん草マヨ和え フルーツ パイン缶	旬の夏野菜には、ビタミン などの栄養素がたっぷり 含まれています。体の熱を とり、冷してくれる 体にやさしく、おいしい 食材です。 
	3:30	お菓子 牛乳	お菓子 りんごジュース	ドーナツ 牛乳	お菓子 お茶	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳	
5週	11:30	30 ご飯・みそ汁 蒸し魚野菜あんかけ 茄子肉みそ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ パナナ	31 ご飯 野菜カレー チキンナゲット フレンチサラダ フルーツ デラウエア					
	3:30	プリン お茶	お菓子 お茶					