

2016年8月 給食予定献立

あゆみ保育園

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまうので体がだるくなったりしてしまいます。

食欲も減退することがありますが食べなくては夏を乗り切る体力がつかません。

誕生会

	曜日					きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1	月	<u>むらさきいも せんべい</u>	◇ういんなー きゅうり かぼちゃとひじきのきんぴら みそしる	えだまめ ・ きらずあげ	ういんなー みそ	こめ	きゅうり かぼちゃ、ひじき、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん
2	火	よーぐると	ちくぜんに みそしる じゃことやさいのすのもの	とうもろこし	とりにく みそ じゃこ	こめ、こんにやく	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、ほししいたけ、 もやし、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、わかめ、せんぎりだいこん
3	★水	<u>さくつとあられ</u>	ひじきごはん からあげ(♪とりのおーぶんやき) みそしる おくらときゅうりのあえもの ぶちとまと	けーき	あぶらあげ、 とりにく みそ	こめ	ひじき、にんじん なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ おくら、きゅうり、にんじん、ぶちとまと
4	★木	えだまめ	ろーるばん ぼーくびーんず やさいのまりね ぶどう	とろべー ・ せんべい	ぶたばらにく、だいず まりねどれっしんぐ、ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とまと きゃべつ、きゅうり、にんじん ぶどう
5	金	とまと	しろみざかなのおーぶんやき やさしいため みそしる	ぶりん	からすがれい かれーこ みそ	こめ	きゃべつ、たまねぎ、にんじん、もやし だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
6	土		おべんとうもち				
8	月	<u>うのはなくっきー</u>	すきやきふうに かつおうめ じゃこときゅうりのすのもの みそしる	めろん ・ せんべい	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ、 じゃこ みそ、あぶらあげ、	こめ、ふ、じゃがいも、こんにやく	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、 きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
9	★火	ちーず	ひやしそうめん かぼちゃのてんぷら やさいすていっく	えだまめ ・ くらっかー	あぶらあげ、かまぼこ	そうめん てんぷらこ	ほししいたけ、ほうれんそう かぼちゃ きゅうり、にんじん
10	水	<u>てつしお せんべい</u>	◇ぶたのしょうがやき きゃべつのしそあえ ぶちとまと すましじる	そふとぜりー	ぶたにく どうふ	こめ	しょうが きゃべつ、にんじん、ゆかり ぶちとまと だいこん、にんじん、えのき、しめじ、しいたけ、ねぎ
11	木		やまのひ				
12	金	ぶどう	とうふのしゅうまい ぎゅうにくとびーまんのいためもの ちゅうかすーぶ	こめぼんぼう	とうふ、さかなのすりみ ぎゅうにく	こめ、こむぎこ はるさめ	えだまめ、にんじん、しいたけ びーまん、にんじん、たまねぎ、たけのこ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
13	土		おぼんやすみ				
15	月		おぼんやすみ				
16	火	<u>ふわふわちっぷ</u>	お弁当もち	くだものぜりー			
17	水	<u>らんおうぼーろ</u>	かれーらいす ふくじんづけ いたりあんさらだ ちーず	かきごおり ・ ちよいす	ぎゅうにく、すきむみるく、かれーらう まりねどれっしんぐ ちーず	こめ、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、りんご、ふくじんづ きゃべつ、きゅうり、とまと
18	★木	よーぐると	なすとかぼちゃのそぼろに きゅうりのこんぶあえ みそしる	こくとうむしばん	とりみんち とうふ、みそ	こめ	なす、かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、こんぶ わかめ、ねぎ
19	★金	ぶどう	◇まぐろのたつたあげ おろしそーすがけ きぬあげときゃべつのいためもの みそしる	みにみれー びすけつと	まぐろ きぬあげ みそ	こめ、かたくりこ	だいこん、こまつな きゃべつ、たまねぎ、にんじん、にら とうがん、にんじん、ねぎ
20	土		おべんとうもち				
22	★月	<u>さくつとあられ</u>	とりとやさいのとまとに かいそうさらだ こーんすーぶ	おとうふの みたらしだんご	とりにく えび、しょうゆどれっしんぐ	こめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とまと、まつしゅるーむ、 れたす、きゅうり、かいそう たまねぎ、こーん、
23	火	<u>うのはなくっきー</u>	けいちゃんやき おほしさまのあえもの みそしる	おじぞうさまの おさがり	とりにく ちーず みそ	こめ	にんにく、きゃべつ、にら おくら、にんじん、きゅうり わかめ、ねぎ
24	★水	ちーず	まーぼーなす はるさめさらだ すーぶ	おじぞうさまの おさがり	ぶたみんち、とうふ ろーすはむ、ごまあぶら、ごま ごま	こめ、かくたりこ はるさめ	なす、にんじん、たまねぎ、 きゅうり わかめ
25	木	えだまめ	◇ししゃものでんぷら おくら せんぎりだいこんのもの みそしる	ぶどう ・ さぶれ	ししゃも あぶらあげ みそ	こめ、てんぷらこ	おくら きりぼしだいこん、にんじん なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ
26	金	<u>むらさきいも ちっぷ</u>	しよくばん ようふうたまご つなさらだ すーぶ	よーぐると	たまご、ぶたみんち、 しーちきん、まよねーず	しよくばん	びーまん、たまねぎ、とまと きゅうり、にんじん、れたす、こーん、 たまねぎ、にんじん、みつば
27	土		おべんとうもち				
29	★月	せんべい	◇さけのしおやき そーみんちゃんぶー みそしる	ふるーつかんてん	さけ かつおぶし みそ	こめ そうめん	にんじん、たまねぎ、ぼぶりか、きゃべつ だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
30	火	よーぐると	みーとぼーる れたす ぼてとさらだ すーぶ	さかなっこ (乳児 じゃこ)・ せんべい	あいひきみんち、ごま ろーすはむ、まよねーず	こめ、こむぎこ じゃがいも	たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、みつば
31	★水	とまと	ぎゅうどん きゅうりとわかめのすのもの すましじる	ばいんけーき	ぎゅうにく	こめ ふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、 れたす、きゅうり、にんじん、わかめ おくら

* _____は、自然食品のお菓子です。

* ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。
()の食材を使用しています。

* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。

* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。