



8 月 献 立 表



十和田めぐみ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 火	みそ汁(夕顔・たまねぎ)、ほっけのゴマ照り焼き、ブロッコリーとカニかまの和え物、ゆでとうもろこし、オレンジ	385.8(443.6) 21.0(20.3) 9.1(10.8) 2.4(1.6)	◎砂糖、マヨネーズ、○コーンスターチ、砂糖、米	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、かれい、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○ゼラチン、油揚げ、白ごま	とうもろこし、オレンジ、とうがん、○みかん濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、○みかん缶、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳	ヨーグルトプリン、せんべい、麦茶	
02 水	コーンラーメン(みそ)、春巻き、ほうれん草ともやしのナムル、ブラム	694.5(726.2) 29.0(27.8) 23.9(21.3) 3.9(3.1)	生中華めん、○もち米、○米、春巻きの皮、油、○三温糖、○油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、○米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、○くるみ、◎ヨーグルト(無糖)	もやし、ほうれんそう、すもも、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんにく、しょうが	ヨーグルト	五平餅、牛乳	
03 木	みそ汁(小松菜・えのき)、たらの南蛮漬け、じゃが芋といんげんのチーズ焼き、トマト、パイナップル	334.8(456.3) 13.0(15.8) 12.0(12.3) 2.1(1.7)	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米	○アイスクリーム、たら、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、バター、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、パイナップル、こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、だいこん、しょうが、パセリ	ヨーグルト	シューアイス、麦茶	
04 金	みそ汁(キャベツ)、鶏肉のねぎ塩焼き、中華風春雨、温野菜(にんじん)、グレープフルーツ	423.9(523.1) 19.9(21.0) 19.4(17.9) 5.6(4.3)	○フランスパン、米こうじ、はるさめ、○マヨネーズ、マヨネーズ、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、ハム、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、カットわかめ	ヨーグルト	チーズラスク、牛乳	
05 土	きのこスープ、チリコンカン、いんげんと卵のソテー、カリフラワー、バナナ	501.1(612.1) 19.2(21.7) 23.2(21.8) 3.1(3.4)	○小麦粉、◎砂糖、油、マヨネーズ、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、いんげんまめ(ゆで)、○卵、ベーコン、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、いんげん、にんじん、ホールトマト缶詰、カリフラワー、しいたけ、えのきたけ、しめじ、さやえんどう、にんにく	ヨーグルト	ヨーグルトケーキ、バック牛乳	
07 月	豆腐みそ汁(生あげ・ニラ)、てりたまボーク、ゆで野菜(キャベツ)、ラディッシュ、メロン	426.1(524.8) 20.0(21.1) 28.1(24.5) 1.9(1.5)	◎じゃがいも、○油、○春巻きの皮、砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎ヨーグルト(無糖)	メロン、キャベツ、たまねぎ、○たまねぎ、にら、○にんじん、にんじん、カットわかめ	ヨーグルト	サモサ、牛乳	
08 火	みそ汁(里芋・小松菜)、さばの塩焼き、長いもときゅうりの昆布和え、焼きかぼちゃ、グレープフルーツ	376.6(504.4) 17.0(19.6) 18.2(17.9) 2.6(2.0)	ながいも、○ホットケーキ粉、さといも、○油、米	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	ヨーグルト	焼きドーナツ、バック牛乳	
09 水	わかめスープ、キッズビビンバ、かにシチュマイ、枝豆、すいか	493.2(575.2) 18.9(20.2) 13.7(13.6) 3.2(2.5)	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、もやし、ほうれんそう、にんじん、○もも缶、ミニトマト、○みかん缶、○パイナップル、えだまめ(冷凍)、しいたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	フルーツ杏仁、牛乳	
10 木	みそ汁(いんげん)、赤魚の甘辛揚げ、なすの味噌炒め、だいこんサラダ、バナナ	409.2(512.1) 17.3(19.0) 20.8(19.0) 2.5(2.0)	油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、○ウインナー、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、なす、だいこん、にんじん、きゅうり、いんげん、ピーマン、ねぎ	ヨーグルト	フランク、牛乳	
12 土	チキンスープ(キャベツ)、ウインナー、パプリカのカレー炒め、ブロッコリー、オレンジ	381.4(534.1) 16.9(20.3) 21.5(20.6) 1.7(2.4)	パン粉、片栗粉、油、○グラニュー糖、米	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、○バナナ、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、にんにく、オレンジ	ヨーグルト	バナナパイ、バック牛乳	
14 月	みそ汁(もやし)、ぎょうざ、かぼちゃのサラダ、にんじんの甘煮、もも缶	474.1(585.4) 17.9(19.9) 17.3(17.5) 2.5(2.0)	ぎょうざの皮、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、○バナナ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	ココアミルクプリン、クラッカー、牛乳	
15 火	麩のすまし汁(みつば)、さんま缶、マカロニサラダ、ブロッコリー、バナナ	434.5(474.0) 12.1(14.7) 21.1(18.7) 2.2(1.7)	マヨネーズ、マカロニ、砂糖、焼ふ、○グラニュー糖、米	○シャーベット、さんま、卵、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ブロッコリー、○西洋なし缶、きゅうり、にんじん、みつば、コーン(冷凍)、えのきたけ	ヨーグルト	アイスクリーム、源氏パイ、麦茶	
16 水	冷やしきつねうどん、ちくわ磯辺焼き、キャベツのレモンサラダ、メロン	559.3(624.7) 18.8(20.2) 15.8(15.2) 5.4(4.1)	干しうどん、○米、油、小麦粉、砂糖、◎砂糖、米	○牛乳、ちくわ、油揚げ、○米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	メロン、キャベツ、ねぎ、赤ピーマン、きゅうり、レモン果汁、あおのり	ヨーグルト	おにぎり(味噌)、牛乳	
17 木	みそ汁(切干・かぼちゃ)、レバー唐揚げ、カリカリ納豆和え、パプリカの焼き浸し、グレープフルーツ	372.9(506.4) 18.7(22.0) 14.2(15.0) 2.4(2.1)	○小麦粉、◎砂糖、片栗粉、油、砂糖、米	○牛乳、豚レバー、挽きわり納豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、○無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、○西洋なし、たまねぎ、○いちご、○ラズベリー、切り干しだいこん、こまつな、だいこん(たくあん)	ヨーグルト	クラブティ、牛乳	
18 金	せんべい汁、自身フライ、マセドアンサラダ、ブロッコリー、パイナップル	390.0(494.9) 21.1(21.7) 15.7(15.2) 1.9(1.3)	じゃがいも、糸こんにゃく、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、米	○牛乳、たら、鶏もも肉(皮付き)、卵、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	○とうもろこし、パイナップル、みかん缶、ブロッコリー、トマト、きゅうり、ごぼう、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	焼きとうもろこし、牛乳	
19 土	みそ汁(なす・たまねぎ)、のり塩チキン、小松菜のおかか和え、かぼちゃの甘煮、グレープフルーツ	320.9(477.0) 15.4(18.9) 13.2(14.3) 2.3(2.8)	砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、かぼちゃ、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、カットわかめ、あおのり	ヨーグルト	黒糖みるくせんべい、バック牛乳	
21 月	みそ汁(麩・ほうれん草)、親子煮(高野豆腐入)、ひじきと枝豆のサラダ、スティックきゅうり、すいか	399.8(528.5) 19.3(20.9) 17.6(18.8) 2.2(2.0)	○小麦粉、◎砂糖、油、焼ふ(板ふ)、砂糖、米、マヨネーズ	○牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、いわし(煮干し)、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、たまねぎ、コーン缶、えだまめ、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ひじき、焼きのり、こんぶ(だし用)、きゅうり	ヨーグルト	ココアクッキー、牛乳	
22 火	みそ汁(ニラ玉)、カレイの煮つけ、夕顔のそぼろあんかけ、にんじんのきんぴら、バナナ	396.6(502.6) 22.2(22.7) 12.6(12.8) 2.8(2.2)	○わらび餅粉、糸こんにゃく、◎砂糖、砂糖、○黒砂糖、油、片栗粉、米	○牛乳、かれい、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、とうがん、にんじん、にら、しょうが、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	黒糖わらび餅、牛乳	
23 水	りんごジュース、流しそうめん、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし、枝豆、もも缶	543.5(497.2) 22.4(21.2) 12.6(13.4) 3.4(2.7)	干しそうめん、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、かつお節、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	りんご濃縮果汁、もも缶、とうもろこし、えだまめ(冷凍)、ねぎ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	ケーキ、バック牛乳	お誕生会 
24 木	みそ汁(あさり)、さわらのマヨネーズ焼き、ミズの油いため、トマト、キウイフルーツ	384.4(380.4) 14.8(15.6) 14.1(13.3) 2.7(1.8)	マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、米	○シャーベット、さわら、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キウイフルーツ、にんじん、ミズ、だいこん、万能ねぎ	ヨーグルト	アイスクリーム、せんべい、麦茶	
25 金	みそ汁(なめこ・小松菜)、鶏肉のレモン煮、キャベツのツナサラダ、なすの煮びたし、メロン	370.0(482.7) 17.1(18.8) 20.5(18.8) 3.2(2.5)	砂糖、○マヨネーズ、○マーガリン、○サンドイッチパン、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○スライスチーズ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	なす、メロン、キャベツ、にんじん、ピーマン、だいこん、こまつな、なめこ、レモン	ヨーグルト	ハムチーズサンド、牛乳	
26 土	みそ汁(わかめ・たまねぎ)、回鍋肉、にんじんとちくわのサラダ、きゅうりの塩麹漬け、オレンジ	427.9(343.8) 13.8(13.6) 13.7(14.1) 3.2(2.3)	◎砂糖、砂糖、マヨネーズ、米こうじ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、オレンジ、○りんご天然果汁、○りんご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、○かんでん、カットわかめ	ヨーグルト	ぶどうゼリー、せんべい、バック牛乳	
28 月	みそ汁(じゃがいも・しめじ)、豚しゃぶ、にんじんしりしり、のり佃煮、パイナップル	403.4(507.8) 21.8(22.4) 20.9(19.0) 3.8(3.0)	◎ホットケーキ粉、○油、油、米、じゃがいも	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○魚肉ソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ツナ水煮缶、○卵、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、にんじん、もやし、のり佃煮、こんぶ(だし用)、たまねぎ、しめじ	ヨーグルト	ミニアメリカンドッグ、牛乳	
29 火	モロヘイヤスープ、鮭のフライ、カリフラワーと卵のサラダ、トマト、キウイフルーツ	538.2(608.9) 26.0(25.6) 23.4(20.9) 2.6(2.1)	○食パン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、○コーンフレーク、◎砂糖、米	○牛乳、さけ、卵、ハム、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キウイフルーツ、モロヘイヤ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ	ヨーグルト	食パンフロランタン、牛乳	
30 水	ぶどうジュース、ドライカレー、えびフリッター、ズッキーニのマリネ、バナナ	542.7(637.3) 19.2(20.3) 18.3(17.6) 1.1(1.0)	米、油、片栗粉、◎砂糖、砂糖、オリブ油、小麦粉	◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、えび、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ミニトマト、○みかん缶、にんじん、レタス、トマトピューレ、ピーマン、ズッキーニ、赤ピーマン、干しごぼう、黄ピーマン、ぶどう濃縮果汁	牛乳	みかんヨーグルト、ハッピーターン、麦茶	
31 木	サムゲタン、ブルコギ、たまご豆腐、ブロッコリー、グレープフルーツ	388.8(496.8) 19.1(20.4) 19.1(17.7) 3.3(2.6)	◎じゃがいも、○上新粉、もち米、○油、砂糖、米、ごま油	○牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、鶏手羽肉、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、万能ねぎ、にら、もやし、にんにく、しょうが、○あおのり	ヨーグルト	いもち、牛乳	



夏野菜の塩昆布和えレシピ



塩昆布は、角切りや細切りにした昆布を塩、しょうゆ、砂糖、みりんなどで煮詰めて乾燥させたものです。うまみが詰まった塩昆布と夏野菜を使った一品を食卓にプラスしてみましょう！塩昆布は細切りタイプを使うと子どもも食べやすいです。

※塩こんぶ5g(大さじ1)を使用した場合
※アレンジとして、小さじ1ずつのごま油が酢を加えてもおいしいです。

★きゅうり100g(1本)
2〜3mm幅の斜め切りにしたきゅうりを塩昆布となじませる。
★オクラ100g(8〜10本)
オクラをゆで、1cm幅の斜め切りにして塩昆布とあえる。
★トマト120g(中玉1個)
一口大のざく切りにしたトマトと塩昆布えお混ぜて、馴染ませる。
★ピーマン100g(中4個)
ピーマンの種を取って縦に千切りしたら、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱。ラップを外して塩昆布とあえる。



気温が高いときには水分補給などを十分に



少しずつ

こまめに

食事から

冷たい飲み物のとり過ぎに注意!!



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした水や麦茶、食事のときには水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう！