



8月 献 立 表



十和田めぐみ保育園

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 金	みそ汁(白菜)、赤魚煮付け、ひじきと枝豆のサラダ、豆腐チャンプルー、すいか	454.9(549.2) 30.2(29.5) 23.6(22.0) 3.6(2.9)	○白玉粉、○小麦粉、油、砂糖、○油、○砂糖、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、あかうお、卵、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、○チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、コーン缶、えだまめ、しめじ、ひじき、しょうが	ヨーグルト	ボン・デ・ケイ ジョ、牛乳	
02 土	野菜スープ(キャベツ)、ヤンニョムチキン、大根サラダ、ブロッコリーソテー、バナナ	399.1(518.3) 19.7(21.6) 16.0(16.3) 2.6(3.0)	○強力粉、○砂糖、油、片栗粉、はちみつ、○小麦粉、米	○牛乳、鶏もも肉、○白ごま、ベーコン、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんにく	ヨーグルト	ごませんべい、 バック牛乳	
04 月	みそ汁(小松菜)、親子煮、焼きかぼちゃ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、オレンジ	306.9(438.2) 18.4(20.7) 10.4(12.1) 3.1(2.4)	○じゃがいも、○上新粉、焼ふ(板ふ)、砂糖、○油、米	○牛乳、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、にんじん、○コーン缶、カットわかめ、焼きのり	ヨーグルト	いもち(コーン・ チーズ)、牛乳	
05 火	みそ汁(生揚げ)、鮭のコーンマヨネーズ焼き、ささぎ炒め、カリカリ納豆和え、メロン	390.2(493.2) 21.1(24.1) 17.0(17.9) 2.4(1.9)	マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、マーガリン、ごま油、米	○牛乳、さけ、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、粉チーズ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	メロン、○みかん缶、にんじん、とうがん、クリームコーン缶、ねぎ、いんげん、こまつな、だいこん(たくあん)	ヨーグルト	オレンジゼリー、 甘辛せんべい、 バック牛乳	
06 水	カレーライス(夏野菜)、ほたてフライ、海藻サラダ、野菜ジュース、すいか	457.7(391.9) 17.6(15.3) 18.3(16.7) 2.2(1.7)	米、パン粉、じゃがいも、油、小麦粉	○アイスクリーム、ほたて貝柱、豚肉(もも)、卵、◎ヨーグルト(無糖)	野菜ジュース、すいか、リーフレタス、にんじん、きゅうり、日本かぼちゃ、たまねぎ、なす、かんとん、カットわかめ、もずく	ヨーグルト	アイス、麦茶	
07 木	おくらスープ、レモンねぎ塩チキン、ポテトサラダ(ハム)、トマト、パイナップル	438.0(536.5) 19.5(21.5) 24.9(23.0) 2.3(1.9)	○ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、油、○ごま油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(もも)、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、パイナップル、きゅうり、○キャベツ、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、オクラ、しめじ、ねぎ、レモン果汁、○にんじん、○あおのり	ヨーグルト	おやつ焼きうどん、牛乳	
08 金	みそ汁(キャベツ)、たらのエスカパーージュ、ペペロンれんこん、ブロッコリーの塩昆布あえ、キウイフルーツ	317.2(446.0) 17.4(19.9) 17.4(17.4) 2.6(2.1)	油、○マヨネーズ、○マーガリン、小麦粉、砂糖、○サンドイッチパン、オリーブ油、米	○牛乳、たら、○ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○スライスチーズ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、塩こんぶ、バセリ、にんにく	ヨーグルト	ハムチーズサンド、牛乳	
09 土	わかめスープ(コーン)、回鍋肉、中華風和え物(もやし)、温野菜(にんじん)、グレープフルーツ	325.2(465.7) 13.8(17.7) 14.8(15.5) 2.3(2.8)	砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、コーン缶、生わかめ、きゅうり、赤ピーマン、葉ねぎ	ヨーグルト	マシュマロサンド、バック牛乳	
12 火	みそ汁(わかめ・たまねぎ)、厚焼き卵、煮和え、キューちゃん漬け、オレンジ	326.9(453.2) 13.4(16.9) 10.4(12.1) 4.0(3.1)	○砂糖、砂糖、油、米	○牛乳、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○キウイフルーツ、生わらび(ゆで)、ねぎ、カットわかめ、○かんとん、しょうが	ヨーグルト	寒天入りフルーツ ボンチ、牛乳	
13 水	冷やしきつねうどん、いかフリッター、キャベツのレモンサラダ、もも缶	553.4(486.3) 22.1(21.0) 17.1(16.8) 4.6(3.6)	干しうどん、○米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、いか、油揚げ、○紅鮭、卵、○白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、きゅうり、レモン果汁、○焼きのり	ヨーグルト	鮭わかめおにぎり、牛乳	
14 木	すまし汁(白菜)、鯖味噌煮、ほうれん草のおかか和え、トマト、グレープフルーツ	154.0(313.3) 6.7(10.8) 3.0(6.4) 2.1(1.7)	○砂糖、砂糖、米	○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、さば、◎牛乳	グレープフルーツ、トマト、ほうれんそう、はくさい、にんじん、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳	フルーツヨーグルト、麦茶	
15 金	みそ汁(高野豆腐)、はんぺんのチーズサンドフライ、レタスとトマトのサラダ、切り干し大根煮、オレンジ	359.9(462.7) 14.1(16.6) 16.9(16.0) 2.9(2.3)	パン粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油、小麦粉、米	○アイスクリーム、白はんぺん、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、卵、油揚げ、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、トマト、レタス、にんじん、コーン缶、にら、きゅうり、切り干しだいこん	ヨーグルト	シュアアイス、麦茶	
16 土	中華スープ(チンゲン菜)、ミートボール酢豚、マカロニサラダ、バナナ	393.3(516.7) 11.8(16.2) 17.1(17.2) 2.3(2.9)	マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、卵、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、干しいたけ、しょうが	ヨーグルト	黒糖みるくせんべい、バック牛乳	
18 月	トマトスープ(卵)、マーボー豆腐、春雨サラダ、にんじんの甘煮、メロン	394.1(503.7) 18.2(20.5) 17.2(17.2) 2.4(1.9)	○片栗粉、○黒砂糖、砂糖、はるさめ、片栗粉、○砂糖、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	メロン、にんじん、トマト、もやし、きゅうり、ねぎ、トウモロコシ(芽ばえ)、しょうが	ヨーグルト	牛乳もち、牛乳	
19 火	みそ汁(夕顔)、カレイの煮つけ、卵とさくらげの炒め物、かぶのあちら漬け、すいか	320.6(448.6) 22.0(23.3) 9.8(11.7) 2.0(1.6)	○砂糖、砂糖、油、米	○牛乳、カレイ、卵、○こしあん(生)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、きゅうり、かぶ、にんじん、とうがん、ねぎ、かぶ・葉、黒さくらげ、しょうが、○粉かんとん、にんにく	ヨーグルト	水ようかん、塩せんべい、牛乳	
20 水	ロールパン、ジュリエヌスープ、ハンバーグ、レタスとパプリカのチーズサラダ、フライドポテト、パイナップル	751.0(634.5) 25.3(23.4) 38.1(32.6) 3.9(3.0)	じゃがいも、ロールパン、油、パン粉、砂糖	○牛乳、牛ひき肉、牛乳、卵、ベーコン、チーズ、バター、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、たまねぎ、にんじん、レタス、さやえんどう、赤ピーマン、黄ピーマン	ヨーグルト	ケーキ、バック牛乳	誕生会 
21 木	豆腐みそ汁(なめこ)、鶏の唐揚げ、パプリカのチーズ焼き、切り干し大根のナムル、オレンジ	432.6(532.6) 22.3(23.6) 17.7(17.6) 4.2(3.3)	○干しとうもろこし、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、○かつお節、○白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、なめこ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、糸みつば、しょうが、バセリ、にんにく	ヨーグルト	そうめん、牛乳	
22 金	麩のすまし汁、さばの塩焼き、なすの味噌炒め、トマト、バナナ	360.7(478.7) 18.6(20.8) 14.0(14.8) 1.7(1.4)	○わらび餅粉、○砂糖、○黒砂糖、焼ふ、砂糖、油、米	○牛乳、さば、鶏ひき肉、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、なす、トマト、にんじん、ピーマン、ねぎ、えのきたけ	ヨーグルト	黒糖わらび餅、牛乳	
23 土	みそ汁(切干大根)、焼き鳥(ねぎ)、ほうれん草の胡麻和え、かぼちゃの煮物、グレープフルーツ	277.0(565.9) 14.4(20.6) 11.7(21.0) 2.3(2.9)	油、砂糖、三温糖、片栗粉、米、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、油揚げ、○卵、○無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)、○アーモンド(乾)	かぼちゃ、グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、○干しぶどう	ヨーグルト	オールレーズン、バック牛乳	
25 月	みそ汁(ふのり)、肉豆腐、小松菜のじゃこ和え、温野菜(にんじん)、バナナ	451.0(546.4) 16.7(19.4) 21.1(20.2) 2.8(2.3)	○白玉粉、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、ごま油、○片栗粉、米	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(ばら)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、ふのり(素干)	ヨーグルト	みたらし団子、牛乳	
26 火	味噌汁(じゃがいも・しめじ)、レバーの胡麻ソースからめ、オクラのサラダ、ゆでとうもろこし、すいか	360.6(478.5) 15.7(18.6) 16.3(16.6) 2.1(1.7)	片栗粉、油、和風ドレッシング、砂糖、○グラニュー糖、米、じゃがいも	○牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、とうもろこし、レタス、○西洋なし缶、オクラ、赤ピーマン、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)、たまねぎ、しめじ	ヨーグルト	オープンバイ、牛乳	
27 水	ビーフンスープ、キッズビビンバ、かにシュウマイ、枝豆、オレンジ	510.5(438.9) 19.2(18.0) 16.5(15.4) 2.1(1.7)	米、ビーフン、砂糖、ごま油	○アイスクリーム、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にんじん、ミニトマト、えだまめ(冷凍)、しいたけ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	アイスクリーム、麦茶	
28 木	豚汁、ほっけの塩焼き、ひじきの炒め煮、さつまいものサラダ、キウイフルーツ	413.0(502.6) 20.3(21.3) 18.6(17.3) 4.3(3.4)	さつまいも、板こんにやく、マヨネーズ、○油、ごま油、砂糖、米	ほっけ(開き干し)、○卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、ハム、ちくわ、油揚げ、だいず(乾)、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、○クリームコーン缶、きゅうり、○たまねぎ、○コーン缶、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき	ヨーグルト	コーンスープ、ク ラッカー、麦茶	
29 金	みそ汁(なす・たまねぎ)、チキン南蛮、いんげんのおかか和え、トマト、すいか	508.9(589.7) 18.9(21.0) 29.0(26.1) 2.8(2.2)	○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、片栗粉、油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、卵、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、トマト、いんげん、なす、たまねぎ、にんじん、○バナナ、ねぎ、しょうが、バセリ	ヨーグルト	バナナマフィン、牛乳	
30 土	みそ汁(高野豆腐)、豚肉ときのこと炒め、中華風和え物(チンゲン菜)、にんじんの甘煮、グレープフルーツ	374.9(445.9) 18.2(19.3) 19.7(18.1) 3.1(2.8)	○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(ばら)、○卵、淡色みそ、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にら、しめじ、エリンギ	ヨーグルト	プリン、ハッピー ターン、麦茶	

～8月31日は野菜の日！夏野菜を食べよう♪

8月31日はや(8)さ(3)い(1)で「やさいの日」です。消費者に野菜の栄養価や美味しさを再認識してもらうために1983年に制定されたそうです。
栄養をたっぷり含んだ旬の野菜を食べて夏を元気にのりきりましょう♪
《なす》煮物、揚げ物、炒め物、漬物と調理法が豊富です。
《オクラ》ネバネバが苦手な場合は肉で巻いたり、スープに入れると食べやすくなります。
《じゃがいも》カレーやフライドポテトなど子供たちが大好きなじゃがいも！ 保育園でも冷たいスープ(ビシソワーズ)にして提供しています。



ビシソワーズのレシピ

～作り方～

- ①じゃがいもと玉ねぎの皮をむき、うすくスライスする。
- ②鍋に油をしきじゃがいも、玉ねぎを炒め水400mlを入れやわらかくなるまで煮る。
- ③コンソメを入れ、フードプロセッサーやミキサーなどで滑らかにして牛乳でのばして完成♪

じゃがいもと玉ねぎで作るビシソワーズは野菜の甘さやうまみをしっかり感じることができ、子供達にも大人気です！牛乳の代わりに豆乳で作ってみたり牛乳を減らして生クリームをたしても美味しいですよ。

