



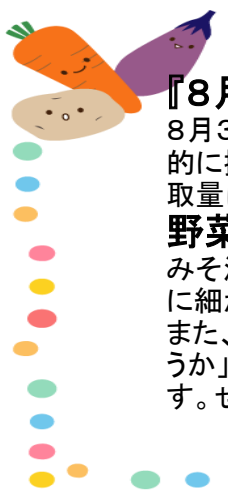
8 月 献 立 表



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 十	野菜スープ(キャベツ)、ぎょうざ、切り干し大根のサラダ、枝豆、バナナ	243.1(330.7) 11.0(11.0) 8.5(6.5) 2.0(2.5)	ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、油、ごま油、米	豚ひき肉、◎ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、白ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えだまめ(冷凍)、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、ブロッコリー	ヨーグルト		夏祭り
03 月	みそ汁(なめこ)、親子煮(高野豆腐入)、チンゲン菜のじゃこ和え、温野菜(にんじん)、オレンジ	332.7(457.8) 15.9(18.8) 17.0(17.0) 2.3(1.8)	◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、砂糖、米	◎牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、◎卵、しらす干し、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、なめこ、焼きのり	ヨーグルト	マドレーヌ、牛乳	
04 火	みそ汁(白菜・板ふ)、かわいいの塩焼き、かぼちゃの天ぷら、ひじきの炒め煮、グレープフルーツ	289.0(414.5) 17.2(18.7) 8.5(10.5) 2.0(1.6)	小麦粉、油、◎砂糖、焼ふ(板ふ)、砂糖、米	◎ヨーグルト(無糖)、かわい、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、だいず(乾)、◎牛乳	グレープフルーツ、かぼちゃ、はくさい、◎みかん缶、にんじん、ひじき	牛乳	みかんヨーグルト、せんべい、麦茶	
05 水	ズッキーニのスープ、タコライス、フライドポテト、ブロッコリーのサラダ、すいか	611.2(529.7) 19.9(19.4) 24.6(22.4) 2.9(2.3)	米、フライドポテト、◎白玉粉、油、◎小麦粉、◎油、◎砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、◎絹ごし豆腐、チーズ、豚ひき肉、◎粉チーズ、◎チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、ズッキーニ、レタス、にんじん、コーン缶、にんにく	ヨーグルト	ボン・デ・ケイジョ、牛乳	ブラジルおやつ
06 木	みそ汁(ふのり・豆腐)、鶏肉の甘辛揚げ、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)、トマト、バナナ	448.5(544.4) 20.6(22.3) 20.9(20.0) 2.3(1.9)	マヨネーズ、スパゲティー、◎小麦粉、◎砂糖、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油、米	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、◎卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、だいこん、きゅうり、キャベツ、◎西洋なし、◎いちご、◎ラズベリー、にんじん、ねぎ、にんにく、ふのり(素干)	ヨーグルト	クラブティ、牛乳	フランスおやつ
07 金	みそ汁(なす・たまねぎ)、赤魚マヨネーズ焼き、じゃが芋とパプリカのカレー炒め、たたき胡瓜、キウイフルーツ	376.7(487.8) 20.4(22.0) 20.0(19.3) 2.3(1.7)	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、米	◎牛乳、あかうお、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵(黄)、◎ヨーグルト(無糖)	◎とうもろこし、キウイフルーツ、きゅうり、なす、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	ヨーグルト	焼きとうもろこし、牛乳	
08 十	麩のすまし汁(えのき)、生揚げの味噌炒め、いんげんの塩昆布あえ、金時豆、オレンジ	323.0(416.5) 15.6(15.9) 15.2(13.2) 2.9(3.2)	ごま油、焼ふ(車ふ)、片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、◎ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、いんげん、緑豆もやし、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、塩こんぶ、ねぎ、にんにく、しょうが	ヨーグルト	せんべい、バック牛乳	
10 月	豆腐みそ汁(わかめ)、鶏ささみのクラブカー焼き、卵とキクラゲの炒め物、ほうれん草のおかか和え、メロン	302.1(419.4) 17.1(18.9) 11.6(12.0) 1.5(1.3)	小麦粉、マヨネーズ、油、米	◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	メロン、ほうれんそう、◎バナナ、こまつな、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ、にんにく	ヨーグルト	ココアミルクプリン、麦茶	
12 水	冷やしきつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのレモンサラダ、もも缶	548.9(482.9) 19.9(19.4) 17.0(16.7) 5.0(3.9)	干しうどん、◎米、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、ちくわ、油揚げ、◎紅鮭、◎白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、キャベツ、ねぎ、赤ピーマン、きゅうり、レモン果汁、◎焼きのり、カットわかめ、あおのり	ヨーグルト	鮭青菜おにぎり、牛乳	
13 木	みそ汁(キャベツ)、肉団子の甘酢あん、ブロッコリーのごま和え、トマト、グレープフルーツ	335.1(416.1) 14.4(16.4) 14.7(14.3) 1.9(1.5)	片栗粉、油、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、トマト、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、たまねぎ、しょうが	ヨーグルト	フルーチェ、甘辛せんべい、麦茶	
14 金	みそ汁(わかめ・たまねぎ)、ポークチャップ、レタスとパプリカのサラダ、切り干し大根煮、オレンジ	274.9(398.9) 13.4(16.1) 12.4(12.7) 1.7(1.4)	油、片栗粉、米	◎アイスクリーム、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、レタス、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	ヨーグルト	シューアイス、麦茶	
15 十	みそ汁(高野豆腐)、若鶏八幡巻き、ビーフンと野菜のソテー、きゅうりとわかめの酢の物、グレープフルーツ	402.6(476.1) 17.5(17.4) 18.1(15.4) 3.1(3.4)	◎小麦粉、◎砂糖、ビーフン、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎無塩バター、白ごま、高野豆腐	グレープフルーツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、はくさい、たまねぎ、カットわかめ、干しいたけ	ヨーグルト	クッキー、バック牛乳	
17 月	みそ汁(しめじ)、厚焼きたまご(ねぎ)、カリカリ納豆和え、なすの味噌炒め、オレンジ	363.8(501.5) 18.6(22.7) 19.3(19.7) 1.8(1.6)	砂糖、油、◎グラニュー糖、米	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、◎ヨーグルト(無糖)	なす、オレンジ、キャベツ、にんじん、◎もも缶、ピーマン、しめじ、ねぎ、こまつな、だいこん(たくあん)	ヨーグルト	パクラヴァ、牛乳	トルコおやつ
18 火	みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)、赤魚煮付け、ひじきと枝豆のサラダ、ブロッコリー、バナナ	364.8(481.7) 20.9(22.6) 10.1(11.9) 2.3(1.8)	◎砂糖、砂糖、油、米	◎牛乳、あかうお、◎こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、えだまめ、ごぼう、にんじん、ねぎ、ひじき、◎粉かんでん、しょうが	ヨーグルト	水ようかん、塩せんべい、牛乳	
19 水	ハムチーズサンド、たまねぎとセロリのスープ、ハンバーグ、焼きかぼちゃ、レタスのサラダ、パインアップル	521.4(462.3) 20.8(20.0) 28.0(25.0) 3.8(3.0)	じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、パン粉、油、砂糖、サンドイッチパン	◎牛乳、牛ひき肉、牛乳、ハム、スライスチーズ、卵、バター、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、パインアップル、にんじん、レタス、かぼちゃ、コーン缶、セロリー、きゅうり	ヨーグルト	ケーキ、バック牛乳	誕生会
20 木	みそ汁(切干大根)、レバーの胡麻ソースからめ、ズッキーニのソテー、温野菜(にんじん)、グレープフルーツ	452.9(532.5) 19.7(20.8) 19.8(18.2) 1.7(1.3)	◎米、片栗粉、油、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖、オリーブ油、米	◎牛乳、豚レバー、◎油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、切り干しだいこん、しょうが	ヨーグルト	おいなり、牛乳	
21 金	豆腐すまし汁(ほうれん草)、さわらのねぎみそ焼き、夕顔の炒め煮、トマト、すいか	312.2(442.2) 16.3(19.1) 14.4(15.1) 2.3(1.8)	◎焼きそばめん、◎ごま油、油、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、さわら、木綿豆腐、◎豚肉(肩)、米みそ(赤色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、トマト、◎キャベツ、とうがん、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、◎ピーマン、◎にんじん、しょうが	ヨーグルト	おやつ焼きそば、牛乳	
22 十	みそ汁(にら・もやし)、鶏肉の塩だれ炒め、かぶのあちら漬け、にんじんの甘煮、オレンジ	202.4(363.3) 15.4(17.8) 2.8(6.4) 1.6(2.3)	米こうじ、砂糖、米	◎ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	オレンジ、にんじん、きゅうり、かぶ、もやし、にら、えのきたけ、キャベツ、かぶ・葉、エリンギ	牛乳	ヨーグルト、麦茶	
24 月	わかめスープ(たけのこ)、回鍋肉、春雨サラダ、さつま芋のレモン煮、メロン	488.4(574.6) 14.0(17.4) 21.9(20.8) 2.6(2.1)	さつまいも、◎小麦粉、◎砂糖、◎油、砂糖、はるさめ、油、ごま油、米	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、絹ごし豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎くるみ、赤みそ、◎ヨーグルト(無糖)	メロン、キャベツ、◎にんじん、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、レモン、◎干しぶどう	ヨーグルト	キャロットケーキ、牛乳	
25 火	みそ汁(じゃが芋・長葱)、はんぺんのチーズサンドフライ、せん野菜(キャベツ・きゅうり)、ひき昆布炒め、すいか	480.1(568.2) 20.6(22.3) 15.1(15.7) 5.6(4.3)	◎干しとうめん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、ごま油、米	◎牛乳、白はんぺん、チーズ、さつま揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎かつお節、◎白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、キャベツ、ねぎ、◎ねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、刻みこんぶ、しょうが	ヨーグルト	そうめん、牛乳	
26 水	ハヤシライス、チーズオムレツ、水菜とにんじんのツナサラダ、パインアップル、野菜ジュース	499.5(445.9) 18.0(17.9) 23.7(21.7) 3.7(2.9)	じゃがいも、◎砂糖	◎牛乳、卵、牛肉(肩)、ツナ油漬、牛乳、ハム、チーズ、バター、◎ヨーグルト(無糖)	野菜ジュース、パインアップル、◎バナナ、◎もも缶、◎みかん缶、だいこん、みぶな、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、◎かんでん	ヨーグルト	寒天入りフルーツポンチ、牛乳	
27 木	味噌けんちん汁、豚しゃぶ、ゆでとうもろこし、ふりかけ、バナナ	483.9(571.1) 25.9(26.3) 21.0(20.0) 3.5(2.8)	◎小麦粉、さといも、◎ながいも、◎油、ごま油、米	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎豚肉(もも)、淡色みそ、◎卵、油揚げ、◎干しえび、◎するめ、◎かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、とうもろこし、◎キャベツ、だいこん、もやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、◎ねぎ、◎あおのり	ヨーグルト	お好み焼き、牛乳	
28 金	みそ汁(夕顔)、ほっけ香味焼き、かぼちゃのサラダ(ハム)、がんもどきの煮物、オレンジ	342.5(449.7) 18.4(19.8) 17.7(16.6) 2.3(1.8)	マヨネーズ、砂糖、米	◎アイスクリーム、がんもどき、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、きゅうり、とうがん、にんじん、しめじ、コーン缶、しょうが、にんにく	ヨーグルト	アイスクリーム、麦茶	
29 十	みそ汁(卵・にら)、くりこり、キャベツとわかめのごま酢和え、チーズ、グレープフルーツ	327.1(419.5) 17.3(17.2) 16.6(14.3) 2.4(2.9)	砂糖、米	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(無糖)、ゆでくり、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎クリームチーズ、白ごま	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、にら、◎いちごジャム・低糖度、カットわかめ	ヨーグルト	クラッカーサンド、バック牛乳	
31 月	ワナンスープ、ブルコギ、カリフラワーと卵のサラダ、トマト、オレンジ	399.0(507.3) 16.5(19.3) 21.4(20.4) 1.9(1.5)	◎わらび餅粉、ワナンの皮、マヨネーズ、◎砂糖、◎黒砂糖、砂糖、米、ごま油	◎牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、なると、◎きな粉、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、チンゲンサイ、にら、もやし、にんじん、にんにく、しょうが	ヨーグルト	黒糖わらび餅、牛乳	

いよいよ本格的な夏がやってきました。子供たちは汗をかきながら元気いっぱい遊び、夏ならではの遊びを毎日楽しんでます。気温が高い日が続くこの時期は、暑さで食欲が落ちやすく、体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給と十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう！



『8月31日は野菜の日』

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。栄養たっぷりの野菜を積極的に摂ってほしいという思いから制定されたそうです。野菜の目標摂取量は1～2歳児では約180g、3～5歳児では約240gです！

野菜をあと一皿増やす工夫

みそ汁やスープに野菜を入れたり、子供の好きなカレーやハンバーグに細かくして入れたりすると苦手な野菜も無理なく食べやすくなります。また、お子さんと一緒にお買い物に行って「今日はどの野菜を食べようか」と選んだり、簡単なお手伝いをする事で食への興味が広がります。ぜひご家庭でも楽しみながら取り入れてみてくださいね♪



お盆

8月にあるお盆はご先祖様を迎え、感謝を伝える日です。お盆には迎え火や送り火をたいたり、お盆飾りやお供え物を用意し、お墓参りなどを行います。お盆には野菜、豆、海藻などを使った精進料理が多く、野菜の天ぷらそうめんなどの麺類、団子など地域や家庭によっても伝わる料理は様々あります。

精霊馬(しゅうりょううま)・精霊牛(しゅうりょううし)

お盆のお供え物の一種でご先祖様の送り迎えをする役目をします。馬に見たてたきゅうりには「足の速い馬に乗って早く帰ってきてください」牛に見たてたなすには名残を惜しんで「ゆっくりと帰ってください」という意味があります。

