

令和6年度8月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 木	ごはん なすの麻婆豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/ごま油/砂糖/ かたくり粉/せんべい/フ ロースゼリー	押豆腐/豚ひき肉/み そ/牛乳	人参/なす/ピーマン/ ねぎ/きゅうり/わかめ /玉ねぎ/コーン	せんべい フロースゼリー 牛乳	
2 金	ごはん 白身魚のキャロット焼き かぼちゃサラダ みそ汁(油揚げ キャベツ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/ エッグケア/メープルビス ケット/あまからせん	カレイ/みそ/油揚げ /牛乳	人参/日本かぼちゃ/ きゅうり/玉ねぎ/キャ ベツ	せんべい メープルビスケット あまからせん 牛乳	
3 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 もやしのドレッシング和え みそ汁(ふねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /砂糖/麩/クッキー	豚モモ/みそ	大根/玉ねぎ/人参/も やし/きゅうり/ねぎ	せんべい クッキー 麦茶	
5 月	ごはん 友愛カレー(キーマ) 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/じゃがいも/サラダ油 /有塩バター/薄力粉/砂 糖/ホットケーキの素	豚ひき肉/牛乳/ちく わ	玉ねぎ/人参/切干しだ いこん/オレンジ	★ココア蒸しパン 牛乳	
6 火	バターロール ポークチャップ コールスロー スープ(チンゲン菜 ネギ) 麦茶	かぼちゃポーロ/バター ロール/じゃがいも/サラ ダ油/砂糖/こめ	豚肩ロース/ロースハ ム	玉ねぎ/トマト缶詰/ キャベツ/人参/チンゲ ンサイ/ねぎ/炊き込み わかめ	★わかめご飯 麦茶	
7 水	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え 中華スープ 麦茶	鉄塩せん/こめ/エッグケ ア/砂糖/すりごま(白) /ごま油/ヘアビスケット /サクッとあられ	みそ/牛乳	ブロッコリー/人参/ね ぎ/わかめ/コーン	ヘアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
8 木	ごはん ハンバーグ(照焼ソース) ほうれん草とツナのサラダ みそ汁(なす えのき) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ かたくり粉/砂糖/サラダ 油/食パン	豚ひき肉/ツナ缶/み そ/牛乳	玉ねぎ/ほうれん草/ 人参/きゅうり/なす/ えのきたけ/いちごジャ ム	★ジャムサンド 牛乳	
9 金	うどん 大豆入かき揚げ きゅうりとわかめの中華あえ すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	畑のクラッカー/うどん/ 薄力粉/サラダ油/ごま油 /砂糖/一口ビスケット/ もち小丸	大豆水煮/ウィンナー /鶏肉モモ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/人参 /きゅうり/わかめ/ね ぎ	一口ビスケット もち小丸 牛乳	
10 土	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの お浸し(もやし きゅうり) みそ汁(ふねわかめ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /麩/せんべい	豚モモ/糸けつり/み そ	キャベツ/もやし/きゅ うり/人参/わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
13 火	ごはん 煮魚(かれい) 干草和え みそ汁(ふねわかめ) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/砂 糖/すりごま(白)/サラ ダ油/麩/源氏バイ/カリ ボテミニ	カレイ/かまぼこ/み そ/牛乳	キャベツ/人参/きゅ うり/わかめ	源氏バイ カリボテミニ 牛乳	
14 水	ごはん 焼肉 かぼちゃの含め煮 中華スープ 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ油 /砂糖/ごま油/メープル ビスケット/あまからせん	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/日本 かぼちゃ/ねぎ/わかめ /コーン	メープルビスケット あまからせん 牛乳	
15 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの和え物 すまし汁(ねぎ わかめ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/砂 糖/すりごま(白)/サラ ダ油/ごま油	鶏肉モモ/みそ	干ひじき/コーン/こま つな/人参/ねぎ/わか め	★おにぎり 麦茶	
16 金	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの おかか和え みそ汁(なす 玉ねぎ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サ ラダ油/エッグケア/砂糖 /ヘアビスケット/サクッ とあられ	鶏肉モモ/糸けつり/ みそ/牛乳	玉ねぎ/大根/人参/ きゅうり/なす	ヘアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
17 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツと人参の和え物 スープ(コーン わかめ) 麦茶	せんべい/こめ/砂糖/ご ま油/クッキー	鶏肉モモ/牛乳	ねぎ/レモン/キャベツ /人参/焼きのり/コー ン/わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
19 月	ごはん 豚丼の具 カニカマと海藻のサラダ みそ汁(わかめ ねぎ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/サラダ油/砂糖/すり ごま(白)/ごま油/マカ ロニ	豚モモ/かに風味かま ぼこ/みそ/きな粉/ 牛乳	玉ねぎ/ねぎ/きゅうり /人参/干ひじき/わか め	★マカロニきなこと 牛乳	
		(以上児)	エネルギー 484kcal	脂質 15.3g	たんぱく質 19.7g	食塩相当量 1.4g
		(未満児)	エネルギー 378kcal	脂質 12.2g	たんぱく質 15.3g	食塩相当量 1.2g

令和6年度8月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	食パン 豆腐のグラタン キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ 麦茶	かぼちゃポーク/食パン/ サラダ油/薄力粉/有塩バ ター/パン粉/砂糖/じゃ がいも/マカロニ/ーロピ スケット/もち小丸	押豆腐/鶏ひき肉/牛乳 /粉チーズ/ベーコン	玉ねぎ/人参/キャベツ /きゅうり/コーン/ト マト缶詰	ーロビスケット もち小丸 牛乳	
21 水	ごはん かじきのパン粉焼き もやしときゅうりのサラダ すまし汁(鶏肉 冬瓜) 麦茶	鉄塩せん/こめ/パン粉/ サラダ油/ごま油/砂糖/ ホットケーキの素/有塩バ ター	めかじき/ロースハム/ 鶏肉モモ/牛乳	もやし/きゅうり/とう がん/オレンジジュース	かぼちゃポーク 麦茶 ★オレンジケーキ 牛乳	
22 木	ごはん チンジャオロースー パンサンスー 中華スープ 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ かたくり粉/サラダ油/砂 糖/はるさめ/ごま油	豚モモ/豚ひき肉	人参/ピーマン/もやし /たけのこ(ゆで)/きゅ うり/コーン/ねぎ/わ かめ/コーン/グリーン ピース	★ジュシー(沖縄風ご飯) 麦茶	
23 金	ごはん 友愛カレー(夏野菜) すき昆布の炒め煮 オレンジゼリー 麦茶	畑のクラッカー/こめ/ サラダ油/有塩バター/薄力 粉/しらたき/砂糖/オー レンジゼリー/小町麩/グラ ニュー糖	豚ひき肉/牛乳/すきこ ん/苺/竹輪	日本かぼちゃ/玉ねぎ/ なす/人参/さやいんげ ん	畑のクラッカー 麦茶 ★おひのシュガーラスク 牛乳	
24 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 わかめサラダ スープ(コーン わかめ) 麦茶	クッキー/こめ/ごま油/ 砂糖/せんべい	鶏肉モモ	マーマレード/わかめ/ もやし/人参/コーン	クッキー せんべい 麦茶	
26 月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ピーフンの中華風サラダ みそ汁(もやし キャベツ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/砂糖/サラダ油/ビー フン/ごま油/源氏パイ/ カリボテミニ	鶏肉モモ/ロースハム/ みそ/牛乳	パイン缶/玉ねぎ/きゅ うり/人参/もやし/ キャベツ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
27 火	バターロール かぼちゃコロッケ キャベツとツナのサラダ スープ(コーン ベーコン) 麦茶	かぼちゃポーク/バター ロール/サラダ油/薄力粉 /パン粉/砂糖/ばりんこ	豚ひき肉/ツナ缶/ベー コン/寒天/カルピス	日本かぼちゃ/玉ねぎ/ 人参/キャベツ/きゅう り/コーン/みかん缶	★カルピスゼリー ばりんこ 麦茶	
28 水	ごはん みそ豚 アロッキーと和風サラダ すまし汁(せり わかめ) 麦茶	こめ/サラダ油/砂糖	豚モモ/みそ/まぐろ缶 詰(油漬)7/ホイル/鶏ひ き肉	ねぎ/キャベツ/フロッ コリー/きゅうり/人参 /わかめ	★そばろごはん 麦茶	
29 木	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) キュウリとささみの和え物 みそ汁(たまねぎ 大根) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ サラダ油/ごま油/砂糖/ 食パン/有塩バター/薄力 粉	しろさけ/カレイ/鶏肉 ささ身/みそ/牛乳	きゅうり/人参/玉ねぎ /大根	★メロンパントースト 牛乳	
30 金	ラーメン 鶏肉の甘辛煮 もやしのナムル ラーメンみそスープ 麦茶	畑のクラッカー/中華めん /砂糖/ごま油/すりごま (白)/サラダ油/パイ シート/グラニュー糖	鶏肉モモ/豚ひき肉/み そ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/もや し/きゅうり/人参/ コーン/ねぎ/わかめ	★シュガースティックパイ 牛乳	
31 土	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのドレッシング和え みそ汁(ふ ねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/サラダ油 /砂糖/麩/クッキー	豚モモ/みそ	玉ねぎ/キャベツ/もや し/人参/ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	

◎今月の“旬”な～んだ?【8月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「ピーマン」です。

ビタミンC含有量はトップクラス! 赤ピーマンは完熟した緑ピーマン

トウガラシの仲間、甘味があり、楕円形のものがピーマンと呼ばれています。緑色のピーマンは、未熟なうちに収穫したもの。樹で完熟させたものが赤ピーマンで、甘みが強くなり、ビタミンCやカロテンの量も倍増します。

ピーマンが日本に伝わったのは明治初期ですが、戦後、食の欧米化と共に一般家庭にも広まりました。近年では、子ども向けに苦みの少ない品種も開発されています。また、切り方で味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りより、縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができます。ピーマンを選ぶ時は、色が鮮やかで、ツヤのあるもの、また、肩が盛り上がっていて、皮にハリがあるものを選びましょう。



