



8月 献立表



2021年 8月

関口フェルマータ小規模保育園


日付	献立名		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
	昼食	おやつ (〇午前 ◎午後)				
2月	ごはん 中華丼 ベイクドポテト 中華風とろみスープ バナナ	〇アスパラガス 〇牛乳 ◎いちご蒸しパン ◎牛乳	豚肉、牛乳、調整豆乳	はくさい、たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、スイートコーン、バナナ、いちごジャム	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、調整油、薄力粉	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、食塩、ハードビスケット、ベーキングパウダー
3火	ごはん すき焼き風煮 干草和え 春雨入りすまし汁	〇たべっこベビー 〇牛乳 ◎さつまいものバター焼き ◎牛乳	牛もも肉、焼き豆腐、牛乳	はくさい、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、乾燥わかめ	うるち米、しらたき、調整油、上白糖、ごま油、緑豆はるさめ、さつまいも、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、ハム、食塩、ハードビスケット
4水	ごはん 豆腐の五目焼き キャベツのツナ和え 小松菜の味噌汁	〇ルヴァンクラッカー 〇牛乳 ◎ゆでとうもろこし ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳	にんじん、干しひじき、キャベツ、こまつな、だいこん	うるち米、さつまいも、かたくり粉、調整油、上白糖、とうもろこし	本みりん、合成清酒、こいくちしょうゆ、おろししょうが、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー
5木	食パン チキンピカタ フロッキーとかぼちゃのサラダ キャベツ豆乳スープ	〇塩せんべい 〇牛乳 ◎きつねおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、調整豆乳、牛乳、油揚げ	フロッキー、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ	食パン、薄力粉、調整油、すりごま、塩せんべい、うるち米、上白糖	清酒、ベーキングパウダー、トマトケチャップ、マヨドレ、水、コンソメ、こいくちしょうゆ
6金	ごはん かじきのカレー風味焼き 切り干し大根と厚揚げの煮物 じゃがいもの味噌汁	〇アスパラガス 〇牛乳 ◎フルーツ豆乳ヨーグルト ◎牛乳	めかじき、厚揚げ、牛乳	切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、白桃缶、みかん缶、バナナ	うるち米、薄力粉、調整油、炒め油、上白糖、じゃがいも	食塩、合成清酒、カレー粉、戻し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、ハードビスケット、豆乳ヨーグルト
7土	キッズピビンバ 中華スープ りんごゼリー(市販)	〇ビスコ 〇牛乳 ◎ルヴァンクラッカー ◎牛乳	鶏ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ	うるち米、調整油、上白糖、ごま油	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、鶏がらだし、水、りんごゼリー(市販)、ビスコ、クラッカー
10火	ごはん 豚肉の生巻焼き 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	〇たべっこベビー 〇牛乳 ◎カレーそばごはん ◎麦茶	豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、だいこん、乾燥わかめ、スイートコーン	うるち米、炒め油、はるさめ、上白糖	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、ハム、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、合成清酒、カレー粉
11水	ごはん たらの蒲焼風 ほうれん草と豆腐のごまあえ 大根とさつまいもの味噌汁	〇塩せんべい 〇牛乳 ◎クラッカーサンド ◎牛乳	たら、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、干しひじき、だいこん、いちごジャム	うるち米、薄力粉、調整油、上白糖、すりごま、さつまいも、塩せんべい	本みりん、合成清酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー
12木	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ さつまいもとひじきの煮物 なすの味噌汁	〇ルヴァンクラッカー 〇牛乳 ◎きなこマカロニ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、きな粉	りょくとうもやし、こまつな、にんじん、干しひじき、なす、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、調整油、上白糖、さつまいも、マカロニ	かつお・昆布だし、おろししょうが、合成清酒、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、クラッカー
13金	ごはん 肉じゃが フロッキーのオープン焼き 白菜のスープ オレンジ	〇アスパラガス 〇牛乳 ◎鮎おにぎり ◎麦茶	豚肉、牛乳、さけフレーク	にんじん、たまねぎ、フロッキー、はくさい、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、しらたき、調整油、上白糖	うすくちしょうゆ、本みりん、マヨドレ、ハム、鶏がらだし、水、ハードビスケット
14土	焼きうどん 豆腐のすまし汁 フルーツ	〇たべっこベビー 〇牛乳 ◎菓子(市販) ◎牛乳	豚ばら肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、バナナ	うどん、炒め油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット
16月	ごはん 豚肉のバーベキューソース炒め さつまいもサラダ 白菜の味噌汁	〇ルヴァンクラッカー 〇牛乳 ◎じゃがいももち ◎牛乳	豚肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、赤ピーマン、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、干しぶどう、はくさい、こまつな	うるち米、さつまいも、じゃがいも、かたくり粉、上白糖	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、ウスターソース、マヨドレ、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー、水
17火	ごはん ミートローフ シーザーサラダ コンソメスープ	〇塩せんべい 〇牛乳 ◎アップルパイ ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、パルメザンチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、キャベツ、きゅうり、りんご、レモン	うるち米、調整油、かたくり粉、じゃがいも、塩せんべい、上白糖、ぎょうざの皮	食塩、水、トマトケチャップ、マヨドレ、コンソメ



18	ごはん さわらの照り焼き 小松菜のソテー さつまいもの味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎フライドポテト ◎牛乳	さわら、油揚げ、牛乳	こまつな、スイートコーン、りょくとうもやし、たまねぎ	うるち米、上白糖、調合油、さつまいも、じゃがいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、ベーコン、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
19	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き れんこんサラダ カレースープ	○たべっこペビー ○牛乳 ◎しらすごはん ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、長ねぎ	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、じゃがいも、ごま油、いりごま	食塩、バセリ、ベーコン、こいくちしょうゆ、ハム、コンソメ、カレー粉、ハードビスケット、本みりん
20	豚肉チャーハン ツナとじゃがいもの煮物 豆腐のスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ビスケット(市販) ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ほんしめじ、こまつな	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、水、クラッカー、ハードビスケット
21	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン	スパゲティ、調合油、じゃがいも、塩せんべい	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、マヨドレ、コーンクリームスープ
23	ライオンさんカレー コロコロサラダ フルーツ	○たべっこペビー ○牛乳 ◎バナナ豆腐ドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、ウインナーソーセージ、プロセスチーズ、大豆、牛乳、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん、干しぶどう、きゅうり、スイートコーン、みかん缶、白桃缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、薄力粉、上白糖、調合油	水、カレールウ、マヨドレ、ハム、ハードビスケット、ベーキングパウダー
24	ごはん 鶏肉とコーンの炒め物 切干大根のさっぱり和え なすとじゃがいもの味噌汁	○アスパラガス ○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、ゼラチン	スイートコーン、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、切干しいんご、きゅうり、塩昆布、なす、りんごジュース、りんご缶	うるち米、調合油、上白糖、じゃがいも	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット
25	ロールパン クリスマスチキン ポテトサラダ コンソメスープ(ほうれん草)	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎みそ焼きおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、スイートコーン	ロールパン、薄力粉、コーンフレーク、調合油、じゃがいも、うるち米、上白糖、すりごま	食塩、水、トマトケチャップ、マヨドレ、コーンクリームスープ、クラッカー、米みそ、本みりん
26	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め もやしときゅうりのサラダ わかめスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎ウインナー蒸しパン ◎牛乳	豚肉、牛乳、調製豆腐、ウインナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、乾燥わかめ	うるち米、調合油、上白糖、いりごま、塩せんべい、薄力粉	おろししょうが、米みそ、合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、鶏がらだし、水、ベーキングパウダー
27	ベーコンピラフ 鮭のピザ風焼き コールスローサラダ 小松菜のコンソメスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎フルーツサンド ◎牛乳	さけ、プロセスチーズ、牛乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、グリーンピース、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん缶、こまつな、だいこん、白桃缶	うるち米、調合油、食パン	ベーコン、食塩、コンソメ、トマトケチャップ、マヨドレ、水、ハードビスケット
28	ごはん すき焼き風煮 大根の味噌汁 バナナ	○たべっこペビー ○牛乳 ◎アンパンマンビスケット ◎牛乳	牛もも肉、牛乳	長ねぎ、ほうさい、たまねぎ、がなしめじ、だいこん、乾燥わかめ、バナナ	うるち米、しらたき、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ビスケット
30	ごはん マーボー豆腐 もやしとほうれん草のナムル 白菜のスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎大学芋 ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、ほうさい、スイートコーン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、すりごま、さつまいも、調合油、いりごま	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、水、クラッカー
31	ごはん 鶏の竜田揚げ ツナポテトサラダ ミネストローネ	○塩せんべい ○牛乳 ◎コーンマヨトースト ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、マカロニ、塩せんべい、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、おろししょうが、マヨドレ、ベーコン、トマトピューレー、コンソメ


夏バテ予防によい食べもの

ビタミン B 群
疲労回復やエネルギーの代謝を助ける




豚肉、うなぎ、枝豆など

アリシン
ビタミン B 群の吸収を助ける




にんにく、ねぎ、にらなど

ビタミン C
免疫力を高める




トマト、ゴーヤ、かぼちゃなど

クエン酸
疲労の原因となる乳酸を排出する



レモン、酢、梅干しなど

ムチン
胃の粘膜を保護する



オクラ、納豆、やまいもなど