

# 平成 29年 8月 献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
14	月	ごはん 324/376kcal	高野豆腐の煮物 じゃこサラダ ねぎのさっぱりスープ	♪マカロニきなこ 牛乳・バナナ ☆牛乳	高野豆腐 しらす もずく・きな粉	ごはん マカロニ	キャベツ・人参・玉ねぎ しいたけ・胡瓜・もやし・ニラ ねぎ・大根・トマト・バナナ	
15	火	ごはん 351/425kcal	ツナじゃが マカロニサラダ なすと麩のすまし汁	♪ぶどうゼリー 牛乳・おせんべい ☆バナナ	ツナ 麩	ごはん じゃが芋 マカロニ	人参・玉ねぎ・胡瓜 コーン・なす ほうれん草・バナナ	
16	水	ごはん 401/484kcal	麻婆春雨 コーンナムル わかめスープ (30日さくら:チヂミ)	♪かき氷 牛乳・オレンジ ☆☆2日ポップコーン ☆16・30日牛乳	豚ひき肉 豆腐 わかめ	ごはん 春雨 ごま	人参・玉ねぎ・ニラ コーン・胡瓜・もやし ねぎ・えのき オレンジ	
17	木	ごはん 336/370kcal	鶏肉のさっぱり煮 人参しりしり 冬瓜のみそ汁	♪フライドポテト 牛乳・すいか ☆☆3日タルト ☆17・30日オレンジ	鶏肉 卵 かつお節 ツナ	ごはん じゃが芋	人参・冬瓜・しめじ 玉ねぎ・キャベツ すいか・オレンジ	
18	金	ごはん 479/545kcal	夏野菜カレー トマトと胡瓜のツナサラダ チーズ 4日パイナップル 18日キウイフルーツ	4日♪麩のラスク 牛乳・バナナ 18日♪すいかのフルーツポンチ 牛乳・おせんべい ☆牛乳	豚肉・麩 ツナ チーズ	ごはん	ズッキーニ・なす・人参 玉ねぎ・かぼちゃ 胡瓜・トマト・もやし パイナップル・バナナ すいか・みかん・桃	
19	土	ツナチャーハン 402/419kcal	胡瓜のおかか和え 中華スープ ★ツナチャーハン	♪マッシュマロクラッカー 麦茶	ツナ・卵 かつお節	ごはん	ねぎ・胡瓜・もやし・人参 玉ねぎ・ズッキーニ	
21	月	そうめん 334/389kcal	鶏の照り焼き・薬味 豆腐サラダ ★そうめん	♪やさいチップス 麦茶・パイナップル ☆牛乳	鶏肉 豆腐 かまぼこ・のり	そうめん 天かす	おくら・レタス・人参 胡瓜・ズッキーニ・ごぼう かぼちゃ・パイナップル	
22	火	ごはん 332/367kcal	タンドリーツナ フレンチサラダ 春雨スープ	♪お好み焼き 牛乳・★ぶどう☆バナナ ☆おせんべい (22日ふじ:カラフルロールサンド)	マグロ 卵 かつお節 桜エビ	ごはん 春雨	レタス・トマト・胡瓜 人参・チンゲン菜・ねぎ しいたけ・キャベツ コーン・バナナ・ぶどう	
23	水	ごはん 368/431kcal	かに玉風焼き バンバンジーサラダ コーンとズッキーニの中華スープ	♪みかんゼリー 牛乳・おせんべい ☆牛乳 (9日きく:ベリーパンケーキ ワイルドベリーのソーダ)	卵 かにかま 鶏ささみ	ごはん ごま	玉ねぎ・干しいたけ ニラ・人参・もやし 胡瓜・ズッキーニ コーン・ねぎ・しめじ みかん	
24	木	ごはん 348/401kcal	さわらの塩麹焼き ズッキーニとトマトの和風温サラダ かぼちゃのみそ汁	♪ツナじゃがブレッドケーキ 牛乳・桃 ☆バナナ	さわら 塩昆布 ツナ	ごはん じゃが芋	ズッキーニ・トマト もやし・かぼちゃ・玉ねぎ しめじ・桃・バナナ	
12	土	卵サンドパン 421/346kcal	魚肉ソーセージ・チーズ バナナ・コーンスープ	おかし 麦茶	卵・チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ	
25	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「すいかパーティー」に出てくる「すいかのフルーツポンチ」を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※9日はきく組がベリーパンケーキとワイルドベリーのソーダを作り、おやつに食べます。

※22日はふじ組がカラフルロールサンドを作り、おやつに食べます。

※30日はさくら組がチヂミを作り、給食に食べます。当日はさくら組のみ白飯はいりません。

※3・17・31日の人参しりしりはふじ・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。

※7・21・25日は以上児の白飯はいりません。

## ♪『すいかパーティー』♪

ぶたのぶうたは、すいか畑でこっそりすいかを食べていました。すると、すいかたちはみんな畑を飛び出し、どろぼうに食べられるのは嫌だと空に浮かんでしまいました。ぶうたは怖くなって、逃げ出すとすいかたちから種の雨攻撃にあい、急いでおうちへ帰りました。なんと次の日にはぶうたのおうちの庭に……。さあ、どうなっていたのでしょうか？つづきは見てのおたのしみ♪

## ♪『すいかの栄養』♪

すいかは90%が水分ですが、体のむくみを取り、免疫を高める栄養があります。また抗酸化作用もあり、夏の暑さで疲れた体を癒してくれます。大人にとっては、日焼けによるしみやしわを防ぐ、うれしい効果も期待できる食材です♪



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。