



8月献立表



芳香稚草園



献 第 5 号

平成25年7月31日

日	曜	献 立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	3歳未満児 Kcal
1	木	スタミナ丼、三色おひたし えのき汁	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、ほうれん草 ひじき、ハム、卵、えのきたけ、わかめ、油揚げ、長葱	アイスクリーム	522	418
2	金	<u>ジャージャーうどん</u> フライドポテト ごまだれサラダ、お茶	うどん、豚挽肉、玉葱、人参、干し椎茸、きゅうり なす、オクラ、鶏ささみ、キャベツ、もやし	ハムサンド スキムミルク	672	538
5	月	豚丼、ごま酢あえ 味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき、もやし、きゅうり、人参 わかめ、長葱、豆腐、油揚げ	クッキー スキムミルク	675	540
6	火	ごはん、ハワイアンハンバーグ ツナサラダ わかめスープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶 えのきたけ、パイン缶、ツナ缶、レタス、きゅうり コーン缶、わかめ、長葱、豆腐	ホワイトパンチ	605	484
7	水	チャーハン さっぱりサラダ トマトシチュー	ベーコン、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム缶 もやし、きゅうり、コーン缶、アラスカ、短冊イカ (冷)むき海老、じゃが芋、トマト、さやいんげん	ステイックパン スキムミルク	708	566
8	木	えだまめごはん すき昆布サラダ、五目汁	枝豆、すき昆布、キャベツ、きゅうり、人参、竹輪 みかん缶、かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐、長葱	カラフル <u>白玉だんご</u>	433	346
9	金	サラダうどん、チキンナゲット フルーツプリン、お茶	うどん、レタス、きゅうり、ハム、ツナ缶、卵	イタリアンカップケーキ スキムミルク	532	426
12	月	<u>ひまわり風のつけ丼、おひたし</u> ゆうがおの味噌汁	豚挽肉、なす、オクラ、玉葱、人参、卵、もやし ほうれん草、コーン缶、ゆうがお、じゃが芋、油揚げ	枝豆 お茶	424	339
19	月	ネバネバ納豆ごはん しめじとほうれん草のおひたし ふわふわスープ	納豆、オクラ、人参、しめじ、ほうれん草、ツナ缶 卵、玉葱、ベーコン、わかめ、バセリ	菓子 レモンティー	578	402
20	火	ごはん、鶏肉のオーロラソース 夏野菜炒め、すまし汁	鶏もも肉、キャベツ、なす、ピーマン、人参、玉葱 もやし、ベーコン、なると、わかめ、豆腐、長葱	ミルクロールパン スキムミルク	673	538
21	水	中華風ごはん、甘酢あえ なめこ汁	豚肉、干し椎茸、人参、竹の子水煮、絹さや、わかめ きゅうり、アラスカ、コーン缶、なめこ、豆腐、長葱	カルピスゼリー	422	338
22	木	<u>ミルクカレー、お茶</u> マカロニサラダ	鶏ささみ、じゃが芋、玉葱、人参、グリンピース マカロニ、ハム、キャベツ、きゅうり、サラダチーズ	ホットケーキ スキムミルク	705	564
23	金	味噌ラーメン、しゅうまい 海苔酢あえ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ ニラ、きくらげ、メンマ水煮、ほうれん草、ツナ缶	フルーツムース	464	371
26	月	ベジタブルピラフ もやしサラダ、ミネストローネ	人参、ピーマン、玉葱、コーン缶、ベーコン、もやし きゅうり、キャベツ、セロリ、マカロニ、トマト	ソフトフレンチパン スキムミルク	520	416
27	火	ドライカレー チキンサラダ 野菜スープ	豚挽肉、玉葱、人参、レーズン、マッシュルーム缶 グリンピース、鶏ささみ、レタス、きゅうり、トマト コーン缶、ベーコン、白菜、ほうれん草、豆腐	<u>トマトゼリー</u>	497	398
28	水	鶏ごぼうごはん、ごまあえ わかめ汁	鶏肉、人参、ごぼう、もやし、ほうれん草、コーン缶 豆腐、わかめ、長葱	米菓 お茶	495	396
29	木	三色丼 おかかあえ けんちん汁	豚挽肉、卵、ピーマン、ほうれん草、もやし、人参 コーン缶、(冷)ほたて、大根、じゃが芋、しらたき ごぼう、豆腐、油揚げ、長葱	アイスクリーム	692	554
30	金	冷麺、肉団子 コールスローサラダ	中華麺、チャーシュー、きゅうり、かまぼこ、レタス 卵、チエリー缶、キャベツ、コーン缶、ハム	ロールケーキ スキムミルク	539	431

☆ひまわりぐみ考案の新メニューが登場☆

食育活動の取り組みとして、ひまわりぐみの子ども達が自分で育てた夏野菜（なすやオクラ）を使った、給食のメニューを考えてくれました！

そのメニューは・・・

*8月2日（金）ジャージャーうどん

暑い夏にピッタリの軽量のメニューです。うどんの上に味噌風味のソースをのせて、その上にきゅうりをトッピングすることで、さっぱりとした味わいになります！

*8月12日（月）ひまわり風のつけ丼

ケチャップ風味の味付で、なすやオクラ、炒り卵も入っているので、子ども達にも食べやすいメニューです！

ひまわりぐみさんが、一生懸命考案した新メニューお楽しみに～♪

さらに、今月の新メニューもお楽しみに☆

