

日曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2月	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ もやしとちくわのサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 人形焼 しょうゆせんべい	米 片栗粉 しょうゆせんべい 人形焼	豆腐 豚こま肉 ちくわ	なめこ えのき もやし 菜だいこん 人参 メロン にら みつば	526 21.3 261
3火	☆東京の料理☆ 深川めし(1歳は鮭ごはん) すまし汁 カレーの磯焼き 酢の物 オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1歳:とうもろこしのみ)</small>	米 花麩	あさり カレー 牛乳	ごぼう グリンピース わかめ 人参 オクラ 青のり オレンジ 白菜 胡瓜 とうもろこし	524 26.7 234
4水	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 切干大根の煮物 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー いちごジャム	鶏肉 さつまいも 牛乳	生姜 キャベツ 切干大根 エリンギ 絹さや 黄桃缶 にんにく 人参	497 22.1 210
5木	ジャージャー麺 中華スープ がんもの煮物 バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 かやくごはん	中華めん 片栗粉 米	豚ひき肉 鶏肉 がんも 油揚げ 牛乳	玉葱 わかめ 大根 切干大根 もやし 長葱 いんげん ごぼう 胡瓜 人参 バナナ	546 20 267
6金	ごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 アイスクリーム	米 アイスクリーム チョコスプレー 板麩 エッグケア ジャガ芋	豆腐 豚こま肉 チーズ	白菜 しらたき 胡瓜 玉葱 人参 コーン オレンジ	487 19.2 194
7土	ツナサンド ココロ野菜のトマト煮 フルーツポンチ	牛乳 星たべよ	牛乳 <small>まけわかめおにぎり(1回)</small>	食パン エッグケア 米	ツナ 鶏肉 牛乳	胡瓜 玉葱 みかん缶 バナナ キャベツ 人参 黄桃缶 かぼちゃ いんげん 白桃缶	495 18.8 198
10火	エビチャーハン 中華スープ 蒸ししゅうまい ナムル メロン	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ジャムトースト	米 食パン いちごジャム	むきえび 牛乳 卵	人参 小松菜 コーン 長葱 オクラ もやし レタス メロン	496 21.1 245
11水	ごはん みそ汁 中華風香味さわら ビーフン和え バナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(1歳:とうもろこしのみ)</small>	米 片栗粉 ビーフン	厚揚げ さわら 牛乳	長葱 人参 菜だいこん にんにく コーン とうもろこし 生姜 胡瓜 バナナ	559 24.9 226
12木	ごはん すまし汁 鶏肉のうめみそ焼き ねばねば和え 白桃缶	牛乳 マリービスケット	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス 小麦粉	鶏肉 豆乳 納豆 牛乳	えのき 生姜 人参 絹さや にんにく ひじき 長葱 ほうれん草 白桃缶	544 24.7 234
13金	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 ほうれん草となめたけ和え オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ぶどうゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット 春雨 ゼリーの素	豚こま肉 牛乳 厚揚げ	かぼちゃ 人参 なめ茸 パイナップル 万能葱 玉葱 ほうれん草	588 20.8 326
14土	スパゲティミートソース スープ フレンチサラダ おほしさまゼリー	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ゆかりごはん	スパゲティ 米 ゼリー	豚ひき肉 牛乳	玉葱 切干大根 キャベツ 人参 チンゲン菜 パセリ 胡瓜	505 16.8 280
16月	ごはん みそ汁 松風焼き 冬瓜のかにかまあん バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 野菜入りホットケーキ	米 ホットケーキミックス 片栗粉 パン粉 バター 白ごま いちごジャム	鶏ひき肉 卵 豆腐 かにかま 牛乳	茄子 ひじき バナナ 玉葱 冬瓜 人参 長葱 絹さや かぼちゃ	510 17.8 277
17火	ごはん みそ汁 厚揚げの甘酢炒め スパゲティサラダ メロン	牛乳 ウエハース	牛乳 いちごゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 スパゲティ ジャガ芋 エッグケア 片栗粉 あおぞらせんべい	厚揚げ 豚こま肉 牛乳	キャベツ 人参 しめじ メロン 菜だいこん ビーマン 胡瓜 たけのこ 玉葱	551 18.5 297

~とうもろこしについて~

☆まめちしき☆

とうもろこしはイネ科の野菜で、旬は7~9月です。
日本では、野菜感覚で使われますが、
米・小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。

とうもろこしは先端にヒゲが生えていますが、
それは種子にすべてつながっていて、

『ひげの数=とうもろこしの粒の数』 になります。
つまり、ひげが多いとうもろこしほど、中の粒も
沢山あるということです。



8月の行事

イベント食

8/3 東京の料理

8/20 お誕生日会

8/24 夏祭りメニュー



2021年8月

みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの				
18	水	豆乳パン スープ 鶏肉の香草焼き 大根サラダ 白桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 ひじきごはん	豆乳パン パン粉 マカロニ 米 エッグケア	鶏肉 ツナ 牛乳	ほうれん草 大根 ひじき 人参 胡瓜 いんげん パセリ 白桃缶	498 24.5 221		
19	木	冷やしきつねうどん ほっけの塩焼き 花野菜サラダ オレンジ	牛乳 マリービスケット	牛乳 のりじゅこおにぎり(1個)	うどん 米 エッグケア	油揚げ しらす ほっけ かにかま 牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー まいたけ もやし カリフラワー なめこ 鰻のり オレンジ	507 26.8 256		
20	金	♪わくわくランチ♪ ロコモコ スープ オクラとトマトのサラダ すいか	牛乳 えびせんべい	♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスフルーツパフェ	米 アイスクリーム チョコスプレー	ハンバーグ チーズ 卵	レタス オクラ トマト パナナ 人参 胡瓜 すいか 玉葱 わかめ オレンジ	501 16.4 156		
21	土	ごはん みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ みかん缶	牛乳 星たべよ	牛乳 ココア蒸しパン	じゃが芋 エッグケア 米 ココアパウダー ホットケーキミックス	厚揚げ 豆乳 豚こま肉 牛乳	小松菜 しらたき もやし 玉葱 グリンピース 胡瓜 人参 切干大根 みかん缶	540 20.7 274		
23	月	ごはん みそ汁 にら玉 五目ひじき パイナップル	牛乳 ウエハース	麦茶 プリン サラダせんべい	米 プリンの素 サラダせんべい	豆腐 油揚げ 豚こま肉 牛乳 卵	菜だいこん ひじき 人参 玉葱 糸こんにゃく パイナップル にら れんこん	480 18.6 151		
24	火	☆夏祭りメニュー☆ 冷やしそうめん から揚げ たたききゅうり すいかのフルーツポンチ	牛乳 マリービスケット	牛乳 チョコバナナ	そうめん 片栗粉 チョコレート チョコスプレー	鶏肉 牛乳	オクラ 万能葱 胡瓜 塩昆布 人参 にんにく すいか パナナ コーン 生姜 バイン缶 みかん缶	505 23.3 233		
25	水	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚の煮魚 冬瓜のベーコン煮 メロン	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 じゃがまるくん	米 小麦粉 じゃが芋 バター ホットケーキミックス	赤魚 ベーコン チーズ	オクラ かぼちゃ 菜だいこん 人参 生姜 メロン 長葱 冬瓜 パセリ	505 22.5 225		
26	木	ごはん みそ汁 和風豆腐のうま煮 かぼちゃサラダ パナナ	牛乳 ギンピスアスパラガス	牛乳 ごまトースト	米 バター 片栗粉 白ごま 食パン	豆腐 豚ひき肉 牛乳	大根 白菜 かぼちゃ いんげん 玉葱 胡瓜 人参 パナナ	561 20.9 314		
27	金	豚丼 みそ汁 春雨サラダ オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 ゆでとうもろこし (付量:とうもろこし150g)	米 春雨	豚こま肉 牛乳 錦糸卵	玉葱 キャベツ コーン 人参 いんげん オレンジ 万能葱 胡瓜 とうもろこし	569 20.4 203		
28	土	ごはん みそ汁 鶏肉のおろしだれ 青菜とさつま揚げの炒め物 白桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 きなこちんすこう	米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 きなこ さつま揚げ 牛乳	もやし 白菜 白桃缶 にら 玉葱 大根 ほうれん草	505 23.9 211		
30	月	夏野菜カレー スープ わかめサラダ メロン	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 菁りんごゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 マンナビスケット	豚こま肉 しらす 牛乳	玉葱 なす 生姜 わかめ 人参 小松菜 レタス メロン かぼちゃ にんにく えのき	513 16.2 305		
31	火	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 白菜のソテー パナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 焼きそば	中華めん 米 お麩	鮭 豚こま肉 かにかま 牛乳	ほうれん草 玉葱 ビーマン 白菜 パナナ 人参 キャベツ	500 26 217		

郷土料理 (東京の料理) ~深川めしについて~



江戸時代、深川（現在の江東区）で生まれた食べ物です。

そこは当時、砂洲が広がるエリアで、アサリ、ハマグリ、などさまざまな貝類がとれたそうです。



深川の漁師たちが、仕事の合間に食べる賄い飯が、現在の深川めしのルーツとされています。

8月3日に、東京の料理として、深川めしを献立に入れました。



☆材料の都合により献立を変更することがあります