

# 2023年8月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児屋食		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			
1 火	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ もやしとちくわのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ココアちんすこう	牛乳 ココアパウダー	米 片栗粉 小麦粉 ココアパウダー	豆腐 牛乳 豚こま肉 ちくわ	なめこ えのき もやし 葉だいこん 人参 パナナ にら みつば	495 21 69.6		
2 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	麦茶 サラダせんべい	牛乳 いちごゼリー 星たべよ	牛乳 ゼリーの素 星たべよ	米 ゼリーの素 星たべよ	鶏肉 油揚げ 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	477 22.2 224		
3 木	うま塩豚丼 夏の具沢山みそ汁 酢の物 オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	牛乳 クラッカー いちごジャム 白ごま	米 クラッカー いちごジャム 白ごま	豚こま肉 ツナ 牛乳	人参 万能ねぎ 大根 わかめ 玉葱 なす 胡瓜 オレンジ にんにく かぼちゃ 白菜	511 19.2 222		
4 金	ごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ パナナ 麦茶 ※	麦茶 サラダせんべい	麦茶 アイスクリーム	麦茶 アイスクリーム	米 アイスクリーム チョコスプレー エッグケア ジャが芋	豆腐 豚こま肉	白菜 しらたき 胡瓜 玉葱 人参 葉だいこん コーン パナナ	521 21.3 286		
5 土	人参ピラフ チキンと野菜のトマト煮 白菜のドレ和え みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー	米 ゼリーの素	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 白菜 パイン缶 パセリ トマト 胡瓜 パナナ かぼちゃ にんにく みかん缶	456 19.2 214		
7 月	さけチャーハン スープ ナムル パイナップル 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 冷やしきつねうどん	牛乳 冷やしきつねうどん	米 うどん	鮭 油揚げ 鶏ささみ 牛乳	長葱 大根 小松菜 コーン 人参 パイナップル レタス もやし	471 19.9 247		
8 火	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 ほうれん草となめだけ和え オレンジ 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 すいか	牛乳 すいか	米 春雨	豚こま肉 牛乳 油揚げ	おくら 人参 なめ茸 万能葱 オレンジ すいか 玉葱 ほうれん草	544 20.8 323		
9 水	ごはん すまし汁 鶏肉のうめみそ焼き ねばねば和え パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし	米 ゆでとうもろこし	鶏肉 納豆 牛乳	えのき 生姜 人参 ねぎりめ 絹さや にんにく ひじき とうもろこし 長葱 小松菜 パナナ	587 29.9 314		
10 木	ごはん 豆乳みそスープ 中華風香味さわら ビーフンとえもの パイナップル 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	米 ホットケーキミックス 片栗粉 小麦粉 ビーフン	豆腐 鶏肉 さわら 豆乳 牛乳	長葱 人参 大根 にんにく コーン 玉葱 生姜 胡瓜 パイナップル	544 24.2 213		
12 土	ごはん すまし汁 鶏肉のおろしだれ じゃが芋のそぼろみそ炒め 白桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 春雨スープ	牛乳 春雨スープ	米 春雨 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱 葉だいこん えのき 絹さや 白桃缶 生姜 大根 白菜	477 24.6 202		
14 月	冷やし中華 ほっけの塩焼き 里芋とちくわの煮物 黄桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 菜めしおにぎり	中華めん 里芋 米	ハム ちくわ 錦糸卵 牛乳 ほっけ	胡瓜 いんげん もやし 黄桃缶 人参	479 24.8 212		
15 火	ごはん みそ汁 豚肉のにら玉炒め 五目ひじき パイナップル 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 もものフルーチェ マンナビスケット	牛乳 もものフルーチェ マンナビスケット	米 フルーチェの素 マンナビスケット	厚揚げ 油揚げ 豚こま肉 豆乳 卵 牛乳	長葱 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 黄桃缶	491 21.9 330		
16 水	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚の煮魚 冬瓜のベーコン煮 パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし	米 じゃが芋	赤魚 ベーコン 牛乳	オクラ パナナ とうもろこし 人参 生姜 長葱 冬瓜	531 23.8 218		

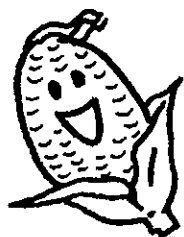
## ~とうもろこしについて~

☆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

〇〇〇〇

♪イベント食♪

8/22 夏祭り

8/25 お誕生日会

8/29 沖縄の料理

☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は屋食時、牛乳を提供します。

# 2023年8月 みどりさくら保育園献立表

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	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	
17 木	深川ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 青りんごゼリー あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい ゼリーの素	高野豆腐 あさり 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ごぼう ほうれん草 いんげん 絹さや 大根 かぼちゃ オレンジ	502 20.6 278
18 金	あぶたま丼 みそ汁 春雨サラダ パイナップル 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 じゃがまるくん	米 じゃが芋 押麦 バター 春雨 小麦粉	油揚げ 牛乳 卵 チーズ 鶏ささみ	玉葱 キャベツ パイナップル えのき 人参 パセリ みつば 胡瓜	486 19.8 241
19 土	ごはん スープ みそ焼き肉 切干大根のごまサラダ ゼリー 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 おかかおにぎり	米 ゼリー 白ごま エッグケア	豚こま肉 牛乳 かつおぶし	長葱 玉葱 切干大根 わかめ にんにく ほうれん草 人参 生姜	508 20.3 293
21 月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 花野菜とじゃが芋のサラダ パイナップル 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 大豆ビスケット	米 エッグケア 白ごま 小麦粉	豆腐 牛乳 じゃが芋 ツナ 大豆ミート 豚こま肉	玉葱 人参 もやし わかめ カリフラワー キャベツ ブロッコリー パイナップル	499 23.2 240
22 火	☆なつまつり☆ 焼きそば フライドポテト すいかのゼリー 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 焼きおにぎり	中華めん 米 フライドポテト ゼリーの素	豚こま肉 牛乳	キャベツ ピーマン 玉葱 パセリ 人参 すいか	576 16.6 196
23 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしょうゆだれ 納豆和え パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ひじきごはん	米	鶏肉 納豆 牛乳	ほうれん草 生姜 キャベツ いんげん 玉葱 長葱 パナナ にんにく 人参 ひじき	543 27.8 224
24 木	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 冷やしサラダそうめん	米 スパゲティ お麩 エッグケア 片栗粉 そうめん	厚揚げ かにかま 豚こま肉 ツナ 牛乳	キャベツ 人参 しめじ 胡瓜 白桃缶 コーン えのき 玉葱 菜だいこん	531 23 296
25 金	♪わくわくランチ♪ タコライス スープ わかめサラダ パイナップル 麦茶 ※	麦茶 サラダせんべい	♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスフルーツパフェ	米 片栗粉 アイスクリーム チョコスプレー	豚ひき肉 チーズ 大豆ミート ベーコン 鶏ささみ	玉葱 白菜 レタス パナナ レタス 人参 パイナップル トマト わかめ オレンジ	510 21.1 200
26 土	ごはん みそ汁 肉じゃが 大根サラダ みかん缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	じゃが芋 米 ゼリーの素	牛乳 豚こま肉	小松菜 しらたき いんげん パナナ 玉葱 かぼちゃ パイン缶 人参 大根 胡瓜 みかん缶	493 18.3 227
28 月	ごはん 豆乳みそスープ BBQチキン 炒り高野 パナナ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ゆでとうもろこし <small>(12歳：とうもろこしのしず)</small>	米	鶏肉 高野豆腐 ウインナー 豚こま肉 牛乳	小松菜 しめじ とうもろこし 大根 ひじき いんげん 玉葱 人参 パナナ	577 27.5 273
29 火	♪沖縄の料理♪ ごはん もずくのスープ パイナップル ゴーヤチャンプルー 大根とさつま揚げ煮 牛乳	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉	豚こま肉 さつま揚げ 豆腐 牛乳 卵	もずく ゴーヤ 人参 いんげん えのき にんにく もやし パイナップル 玉葱 生姜 大根	478 20.3 244
30 水	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 白菜のソテー 黄桃缶 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 鶏しおにゅうめん	そうめん 米 お麩	鮭 かにかま 牛乳	ほうれん草 玉葱 生姜 白菜 菜だいこん 黄桃缶 人参 キャベツ わかめ	482 27.7 237
31 木	夏野菜カレー スープ キャベツとおくらのサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー マンナビスケット	米 ゼリー マンナビスケット	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳	玉葱 なす 生姜 コーン 人参 パセリ おくら オレンジ かぼちゃ にんにく えのき キャベツ	486 18.4 301



## 郷土料理 (沖縄の料理) ~もずくについて~



天然のもずくは、他の海藻(も)に付着して生息することから、  
『藻に付く』という意味で、『藻付く』から、  
『もずく』と呼ばれるようになったといわれています。

『ふともずく』と呼ばれる沖縄産のもずくは、  
コリッとした歯ごたえと独特の又メリが特徴です。  
低カロリーでありながらも、栄養価が高いヘルシーフードとして、  
昔から沖縄県民に愛されてきました。



8/29の昼食は、もずくや、ゴーヤを使用した沖縄の料理を提供します。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。