

# 8

月

## 献立表

夏本番です。夏は、海や川での水あそびやおまつりなど、お花のしめがけの季節です。

暑さの中、しっかり水分補給をし、

たくさん遊んで、たっぷり休ませ、

いっぱい食べて、元気がよくなる夏を

過ごしたいものです。



### 今月の新メニュー

- ・ 手作りふりがけごはん
- ・ カボチャと豚肉の煮もの
- ・ キバツヒツナの甘酢あえ



さっぱりしたのも食が進みあがボリュームたっぷりの食事とバランスよく組合せすることも大切です。



八丈町立保育園

☆：手作りおやつ

曜日	日	献立	使用食品	午前おやつ 3歳未満児	おやつ
月	11・25	①ビビンバ ②みそ汁 ③おくらのおひたし ④果物	①米、豚挽肉、ゆめかす、いりごま、卵、人参、ほうれん草、②カボチャ、玉ねぎ、③おくら、かつおぶし④オレンジ	・牛乳 ・コーンフレーク	・牛乳 ・せんべい
火	12・26	①ぶどうハン ②ピザの肉の焼き ③マカロニサラダ④ミソ汁 ⑤牛乳	①ぶどうハン②ピザ、豚挽肉、玉ねぎ、卵、牛乳、バター、③マカロニ、人参、ローズマリー、きゅうり、ホールコーン、マヨネーズ④ミソ汁⑤牛乳	・ブチダイン	☆ すいか
水	13・27	①夏カレー ②梅肉あえ ③果物	①米、豚挽肉、玉ねぎ、トマト、カレーウ ②梅干し、きゅうり、とりこやし、かつおぶし ③メロン	・牛乳 ・味付小魚	☆ 二色ゼリー
木	14・28	①冷やし中華 ②コーンポテト ③果物	①中華そば、ローズマリー、きゅうり、もやし、いりごま、ねぎ、②じゃが芋、ホールコーン、バター ③バナナ	・牛乳 ・動物ビスケット	・牛乳 ☆ ゆで枝豆
金	1・15・29	①手作りふりがけごはん ②みそ汁 ③酢豚 ④果物	①米、かつおぶし、かつおめし、白ごま、ちりめんし ②キバツ、油あげ③豚肉、ゆめかす、人参、じゃが芋、フウライ、玉ねぎ、ピザ、④ぶどう	・牛乳 ・ミニカステラ	・牛乳 ・クッキーサンド
土	2・16・30			・ゼリー	・麦茶 ・せんべい
月	4・18	①枝豆ごはん ②みそ汁 ③冷やし中華、じゃが芋 ④果物	①米、人参、ちりめんし、枝豆、②わかめ、玉ねぎ ③豚肉、もやし、きゅうり、人参、④オレンジ	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・クッキー
火	5・19	①バターロール ②魚のマリネ ③マゼランサラダ④果物 ⑤牛乳	①バターロール②魚、小麦粉、玉ねぎ、人参、③じゃが芋、人参、ローズマリー、ローズマリー、きゅうり、マヨネーズ④メロン ⑤牛乳	・牛乳 ・せんべい	☆ ゆでゆめかす
水	6・20	①ねばねばどんぶり ②みそ汁 ③カボチャと豚肉の煮もの ④果物	①米、納豆、おくら、②ふ、ネギ、 ③カボチャ、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも ④ぶどう	・牛乳 ・クッキー	・牛乳 ブルーベリー ☆ 洗口ロール
木	7・21	①トマトスリッパ ②キバツヒツナの甘酢あえ ③果物	①スリッパ、トマト、玉ねぎ、パイン、トマト、 インゲン、②キバツ、人参、ツナ缶、 ③バナナ	・牛乳 ・プリッツ	・牛乳 ☆ じゃがもち
金	8・22	①ひじきごはん ②みそ汁 ③中華風野菜炒め ④果物	①米、茸、人参、油あげ②ネギ、豆腐 ③豚肉、キバツ、④しめじ、にら、玉ねぎ、 人参、オリーブオイル ④ すいか	・牛乳 ・クッキー	・牛乳 ・せんべい
土	9・23			・ブチダイン	・麦茶 ・ビスケット

※各保育園の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 (平均給与量 3歳以上児熱量: 565 kcal たんぱく質: 21.5 g)