

8月の献立表

令和2年度 ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	土	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(厚揚げ、鶏ミンチ、玉ねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース) 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶	17	月	お菓子、牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉)、枝豆 小松菜のごまマヨサラダ(小松菜、にんじん、ごま) みそ汁、果物	磯辺いももち、牛乳
3	月	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(高野豆腐、大豆、こんにゃく、大根、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) 卵の花炒り(おから、しいたけ、にんじん、鶏ミンチ、あげ) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	18	火	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(白身魚)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) れんこんと厚揚げのきんぴら(れんこん、厚揚げ、にんじん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳
4	火	お菓子、牛乳	千草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、枝豆 かぼちゃサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、ウインナー、グリーンピース、にんじん) すまし汁、果物	ゆかりクッキー、牛乳	19	水	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、高野豆腐、卵、ごはん) ひじきの五目煮(ひじき、切り干し大根、にんじん、厚揚げ、枝豆) みそ汁、果物	くずもち、牛乳
5	水	お菓子、牛乳	いなかうどん(うどん、豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ほうれん草) 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお節) 果物	ピザトースト、牛乳	20	木	お菓子、牛乳	じゃがいものそぼろ煮(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きぬさや) 切り干し大根の酢の物(切り干し大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
6	木	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) 切り干し大根の酢の物(切り干し大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) みそ汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	21	金	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	かぼちゃ蒸しパン、牛乳
7	金	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	きなこプリン、牛乳	22	土	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、枝豆 小松菜の煮浸し(小松菜、にんじん、あげ) すまし汁、果物	梅の香おにぎり、お茶
8	土	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉) ひじきとちりめんの中華サラダ(春雨、しらす干し、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳	24	月	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、にんじん、ひじき、ごま) 果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
11	火	お菓子、牛乳	竜田揚げ(白身魚)、ブロッコリー 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) 豆腐のすまし汁、果物	チーズポテト、牛乳	25	火	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	シュガートースト、牛乳
12	水	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶	26	水	お菓子、牛乳	がんもどきのそぼろ煮(合挽ミンチ、がんもどき、里芋、にんじん、大根、こんにゃく、グリーンピース) 千草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
13	木	お菓子、牛乳	鶏のみそ焼き(鶏肉)、枝豆 ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし) すまし汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳	27	木	お菓子、牛乳	鶏のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー ひじきとちりめんの中華サラダ(春雨、しらす干し、にんじん、きゅうり、もやし、ひじき) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
14	金	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、ウインナー、牛乳) ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) みそ汁、果物	牛乳かん、お茶	28	金	お菓子、牛乳	魚の幽庵焼き(白身魚、ゆず)、枝豆 小松菜納豆(小松菜、納豆、しらす干) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
15	土	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、きぬさや、ごま) 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶	29	土	お菓子、牛乳	冷やし五目うどん(うどん、ささみ、にんじん、きゅうり、しいたけ、とうもろこし、ごま) 磯和え(キャベツ、ちりめん、青のり) 果物	アイスクリーム、牛乳
					31	月	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、枝豆 さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、玉ねぎ、れんこん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、
ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もあ
りますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

副菜(野菜・いも・きのこ)をおいしく食べよう

副菜は、基本的に野菜が中心。家庭で、子どもがなかなか食べれないのは副菜です。それぞれの野菜の特徴を知って、子どもにとって食べやすく調理することを心がけましょう。

- ・青菜・・・繊維が多いのが、食べにくい理由の一つ。粘性がある納豆と合わせて「納豆和え」にしたり、とろみがあるクリームシチューに、別ゆでした青菜を加えるなどして食べやすくしましょう。
- ・いも・・・水分が少ないと食べにくいこともある「いも類」は、1cm角や、厚さ5mmのいちよう切りのように小さく切ると、汁や調味料、他の材料と絡みやすくなります。
- ・きのこ・・・弾力があって子どもには噛みにくい食材。食べやすさに配慮して、細かく切るのがポイント。エリンギは繊維が短くなるように薄く切ると、ほぐれやすくなります。

