

8月の予定献立

令和3年8月 米崎保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
2 (月)	卵グラタン じゃが芋のきんぴら 春雨スープ オレンジ	かんづき 牛乳	卵 チーズ ベーコン 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 春雨	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ ピーマン 干椎茸 オレンジ
3 (火)	魚のみそ焼き ひじきサラダ 花麩の清汁 グレープフルーツ	とうもろこし 麦茶	たら ひじき 油揚げ 卵 豆腐	ごま油 花麩	きゅうり レタス 人参 ほうれん草 グレープフルーツ
4(水) ほかほか	いり豆腐 青菜としめじのお浸し キャベツのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー せんべい	豆腐 鶏挽肉 油揚げ	砂糖	人参 玉葱 干椎茸 いんげん ほうれん草 しめじ もやし
5 (木)	マーボー茄子 かのに酢の物 卵スープ パイナップル	ずんだ団子 牛乳	豚挽肉 カニ缶 若布 卵 豆腐 牛乳	春雨 片栗粉 白玉粉 砂糖	なす ピーマン 玉葱 干椎茸 きゅうり 小松菜 えのき茸
6 (金)	豚の角煮 ソーメン風サラダ 五目みそ汁 キウイフルーツ	ピザトースト 牛乳	豚肉 卵 生揚げ ベーコン 牛乳	そうめん ごま マーガリン 食パン	人参 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ
7 (土)	手作り弁当				
9 (月)	振替休日				
10 (火)	枝豆入り卵焼き チーズサラダ コーンとキャベツのスープ ぶどう	かまもち 牛乳	卵 鶏挽肉 チーズ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 ごま くるみ	枝豆 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 コーン パセリ ぶどう
11(水) ほかほか	豆腐ハンバーグ 胡麻ドレッシングサラダ 南瓜といんげんのみそ汁 オレンジ	ココアケーキ 牛乳	豆腐 豚挽肉 卵 ハム 牛乳	パン粉 マヨネーズ ごま油 春雨 豆麩 小麦粉 三温糖	玉葱 ほうれん草 きゅうり 人参 コーン かぼちゃ いんげん
12 (木)	松風焼き さつま芋ひじき煮 にらたま汁 キウイフルーツ	きな粉揚げパン 牛乳	鶏挽肉 卵 ひじき きな粉 牛乳	パン粉 ごま さつま芋 バターロール 三温糖 油	ねぎ 玉葱 にら えのき茸 キウイフルーツ
13 (金)	タラフライタルタルソース もやしのナムル 大根汁 グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	たら 卵 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま油	きゅうり らっきょう もやし セロリ 人参 大根 小松菜
14 (土)	手作り弁当				
16 (月)	手作り弁当				
17 (火)	サバの味噌煮 ピーナッツ和え 吉野汁 オレンジ	さつま芋素揚げ 牛乳	さば ささみ 牛乳	ピーナツ 片栗粉 さつま芋 油	キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 オレンジ
18(水) ほかほか	鶏肉のマリネ 切干サラダ もやしのみそ汁 グレープフルーツ	フルーツサンド 牛乳	鶏肉 ハム 油揚げ 若布 生クリーム 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ バターロール 砂糖	玉葱 人参 ピーマン きゅうり もやし グレープフルーツ バナナ
19 (木)	ハムエッグ 里芋の煮付け はんぺんスープ すいか	パンナコッタ せんべい	卵 ハム 豚肉 はんぺん 牛乳 生クリーム	里芋 グラニュー糖	小松菜 えのき茸 人参 パセリ すいか
20 (金)	五目大豆 春雨酢物 豆腐とほうれん草のみそ汁 メロン	プチパン 牛乳	大豆 鶏肉 卵 ハム 豆腐 ウィンナー 牛乳	こんにゃく 春雨 ごま油 小麦粉 バター	人参 ごぼう 干椎茸 いんげん きゅうり もやし ほうれん草
21 (土)	焼きうどん ブロッコリーと若布のお浸し 幼児牛乳 バナナ		ベーコン 若布 牛乳	うどん	玉葱 椎茸 ピーマン 人参 ブロッコリー パナナ
23 (月)	鶏肉のホイル焼き みそドレッシングサラダ きのこスープ グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	バター ごま油 小麦粉 砂糖	ブロッコリー 椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 しめじ
24(火) 誕生会	冷やし中華 かぼちゃ含め煮 枝豆 すいか	アイスクリーム	卵 ハム	中華麺 ごま ごま油	きゅうり トマト もやし 人参 かぼちゃ 枝豆
25(水) クッキング	夏野菜カレークッキング	ジョア ビスケット			
26 (木)	小魚と大豆のからめ煮 青菜和え 味噌けんちん汁 さつま芋甘煮 パイン	人参ゼリー せんべい	大豆 しらす 豆腐 油揚げ	ごま さつま芋 こんにゃく 砂糖	ほうれん草 人参 えのき茸 ごぼう 大根 小松菜 パイン
27 (金)	親子煮 ワカメの酢物 じゃが芋と青菜のみそ汁 キウイ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵 鶏挽肉 わかめ 豆腐 牛乳	じゃが芋 白玉粉 ごま 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 きゅうり トマト 小松菜 キウイ
28 (土)	ハムピカタ なす炒め 幼児牛乳 バナナ		ハム 卵 牛乳	ごま	なす ピーマン パナナ
30 (月)	南瓜オムレツ シーザーサラダ 中華風コーンスープ メロン	豆乳ババロア せんべい	卵 豚挽肉 ベーコン チーズ ささみ 豆乳 ヨーグルト	バター マヨネーズ 砂糖	南瓜 玉葱 大根 キャベツ 人参 パセリ メロン
31 (火)	肉じゃが つくね汁 胡瓜の酢味噌和え オレンジ	石垣もち 牛乳	豚肉 鶏挽肉 卵 豆腐 牛乳	じゃが芋 しらたき 小麦粉 くるみ 砂糖	玉葱 人参 干椎茸 いんげん きゅうり ねぎ オレンジ

はし使いのタブー

- はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。
- ・刺しばし/料理をはしで突き刺して取る。
 - ・探りばし/料理をかき回し、食べ物を探す。
 - ・迷いばし/料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
 - ・寄せばし/はしを使って食器を引き寄せる。
 - ・かきばし/食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
 - ・なみだばし/はし先から料理の汁を落とす。
 - ・ねぶりばし/はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
 - ・はし渡し/はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

～今月の一平均栄養所要量～

エネルギー 418kcal
たんぱく質 18.0g
脂 肪 18.1g

8月4日 はしの日
正しく使っていますか？

