

2014年 8月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
	<p>～クッキングひとくちメモ～</p> <p><b>元気を出させる★ラビゴットソース★</b></p> <p>ラビゴットソースは、酢と油、野菜のみじん切りをベースとしたソースの一種です。冷たくしていただくのが一般的で、魚料理に添えることが多いです。</p> <p>“ラビゴット”はフランス語で「元気を出させる」という意味です。まだまだ暑い日が続きますが、ラビゴットソースで元気になあれ♪</p>			<p>1 *全粒粉クラッカー</p> <p>ロールパン チキンの香り焼き グリーンサラダ 南瓜のポタージュ 果物</p> <p>味噌おにぎり むぎちゃ</p>	<p>2</p> <p>三色丼 飲むヨーグルト</p>
	<p>4 *ミレピ スカット・パンダ乳</p> <p>もずく丼 ちむしんじ オクラのおかか和え 果物</p> <p>プリン クラッカー パンダ乳</p>	<p>5 *畑のクラッカー</p> <p>夏野菜カレー パイヤサラダ とろろ昆布汁 型抜きチーズ</p> <p>冷しぜんざい 果物</p>	<p>6 *マンピ スカット・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 鯖の梅味噌焼 ピーマンの細切炒め 中華風コーンスープ 果物</p> <p>ミレービスケット パンダ乳 糸きりわかめ</p>	<p>7 *野菜スティック・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーサラダ じゃが芋の味噌汁 ミニゼリー</p> <p>もずくのひらやーちー パンダ乳</p>	<p>8 *全粒粉クラッカー</p> <p>胚芽ご飯 魚のピザ焼 切干しいりちー 豆苗スープ 果物</p> <p>冷やしそうめん</p>
<p>11 *ミレピ スカット・パンダ乳</p> <p>キッズビビンバ わかめスープ 果物</p> <p>あげパン パンダ乳</p>	<p>12 *畑のクラッカー・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 魚のカレー揚げ 人参しりしりー 冬瓜のみそ汁</p> <p>きなこクッキー パンダ乳 糸きりわかめ</p>	<p>13 *マンナビスケット</p> <p>胚芽ご飯 星のミートローフ ヒジキとモヤシのサラダ ポテトスープ</p> <p>ビスコ 果物 むぎちゃ</p>	<p>14 *野菜スティック</p> <p>胚芽ご飯 魚の味噌マヨ焼き ヘチマのチャプスイ もずく汁 鉄ゼリー</p> <p>ゴーヤー入スコーン 味付けいりこ むぎちゃ</p>	<p>15 *全粒粉クラッカー</p> <p>なすのミートスパゲティー コールスローサラダ 豆スープ 果物</p> <p>鮭おにぎり むぎちゃ</p>	<p>16</p> <p>ピラフ 豆乳</p>
<p>18 *ミレピ スカット・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとおくらの酢醤油和え エノキとモヤシのスープ オレンジ</p> <p>タンナファクルー パンダ乳 糸きりわかめ</p>	<p>19 *畑のクラッカー</p> <p>胚芽ご飯・味付けのり 鯖のラビゴットソース ポテトサラダ レタスの味噌汁</p> <p>フルーツ白玉 味付けいりこ むぎちゃ</p>	<p>20 *マンピ スカット・パンダ乳</p> <p>中華丼 もずく和え ワンタンスープ 果物</p> <p>フランスぱん パンダ乳 つけ合トマト</p>	<p>21 *野菜スティック</p> <p>おべんとう</p> <p>ヨーグルトのスフレケーキ 果物 むぎちゃ</p>	<p>22 *全粒粉クラッカー</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト</p> <p>まぜ寿司 むぎちゃ</p>	<p>23</p> <p>鶏てり焼き丼 りんごカルゲン</p>
<p>25 *ミレピ スカット・パンダ乳</p> <p>タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁</p> <p>せんべい パンダ乳 果物</p>	<p>26 *畑のクラッカー</p> <p>胚芽ご飯 魚の照焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁 アイスクリーム</p> <p>スイートポテト むぎちゃ</p>	<p>27 *マンピ スカット・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 松風焼 茄子のそぼろ煮 はんぺんと青梗菜の清し汁 果物</p> <p>もずくパン パンダ乳 プルーン</p>	<p>28 *野菜スティック・パンダ乳</p> <p>おくらかけご飯 魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ アーサ汁</p> <p>麦ケーキ パンダ乳</p>	<p>29 *全粒粉クラッカー</p> <p>胚芽ご飯 豚肉の生姜焼 胡瓜とわかめの酢の物 へちまの味噌汁 果物</p> <p>ソーメンタシヤー</p>	<p>30</p> <p>ぼろぼろじゅーしー 固形ヨーグルト</p>

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2014年 8月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			E値(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	加鈣(mg)	鉄(mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	金	鶏もも肉 ツナ 普通牛乳 生クリーム 味噌	0-ルパン 薄力粉 油 ジャがいも 精白米 有塩バター 三温糖	にんにく キャバツ ブロッコリー 胡瓜 南瓜 玉葱 果物 焼きのり	590	22.9	17.6	130	2.1
2	土	鶏挽肉 卵	精白米 本みりん 油 飲むヨーグルト	生姜 人参	328	14.6	6.7	132	1.4
3	日								
4	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 豚ハチ 豚肩ロース 味噌 削り節	シロベシカット 精白米 油 ジャがいも プリン リッツクラッカー	もずく ビーツ 人参 生姜 にんにく 玉葱 ねぎ かつ 果物	593	24.6	16.6	365	2.9
5	火	豚もも肉 麩	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 ジャがいも 薄力粉 有塩バター ごま 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	人参 玉葱 ハヤ 茄子 南瓜 ババイヤ 胡瓜 とろろ昆布 みつ葉	618	18.6	13.6	233	3.2
6	水	パンダ乳 鯖 味噌 豚もも肉 卵 かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ごま ジャがいも 片栗粉 油 三温糖 シロベシカット	梅干 ビーツ 人参 もやし クレハイツ 果物 糸きりわかめ	662	29.6	23.2	285	2.4
7	木	パンダ乳 鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 味噌 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん 油 三温糖 ジャがいも 薄力粉	玉葱 じゃー バイ缶 人参 ねぎ わかめ もずく とう	558	25.7	15.6	329	2.3
8	金	キャベツ ヴィザ用チーズ 豚肩ロース 鶏もも肉 ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 本みりん そうめん	玉葱 切干大根 人参 干椎茸 こんにゃく とう 豆苗 しめじ 果物 かつ トマト みかん缶	501	21.4	10.6	124	2.3
9	土	豚もも肉	精白米 本みりん りんごカルゲン	干椎茸 干しひじき 人参 ねぎ	236	6.8	1.3	150	0.9
10	日								
11	月	パンダ乳 豚挽肉 鶏挽肉 うずら卵	精白米 油 三温糖 あげばん	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト わかめ えのき ねぎ 果物	540	23	14.3	320	2.8
12	火	パンダ乳 ヌルサ 卵 鶏もも肉 味噌 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター グラニュー糖	人参 ビーツ 玉葱 冬瓜 ねぎ 糸きりわかめ	615	29.1	16.7	323	2.2
13	水	合挽肉 卵 ツナ かつお節 ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 薄力粉 三温糖 ジャがいも ビスコ	玉葱 人参 オクラ 干しひじき もやし 胡瓜 果物	480	15.9	13.6	172	2.4
14	木	ヌルサ 味噌 沖縄豆腐 卵 かまぼこ 生クリーム 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マネー 片栗粉 無塩バター グラニュー糖 生クリーム	ハヤ 人参 にんにく 長ねぎ もずく 生姜 パパ じゃー	580	19.6	19.8	129	2.7
15	金	合挽肉 豚ハチ かつお節 鮭 ベーコン	スパゲッティ 油 三温糖 マネー ジャがいも 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト ピル キャバツ コーン缶 果物 からし菜	618	22.1	16.1	80	3.1
16	土	0-ルム 豆乳	精白米 油 有塩バター	人参 玉葱 しめじ グリンピース	291	9.1	7.2	50	2.1
17	日								
18	月	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 うずら 竹輪	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖	干椎茸 長ねぎ とう 人参 トマト かつ えのき もやし 果物 糸きりわかめ	511	23	12.7	367	2.2
19	火	鯖 かつお節 味噌 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 グラニュー糖 ジャがいも マカロニ マネー 上白糖	味付けのり 玉葱 トマト 胡瓜 人参 パパ かつ えのき パパ ミカ缶 バイ缶 黄桃缶	662	19.3	21.2	73	2.2
20	水	パンダ乳 豚もも肉 プラックパフ - うずら卵 豚挽肉 大豆	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 グラニュー糖 ワンタンの皮 フラックパフ	キャバツ 干椎茸 人参 生姜 にんにく もずく 胡瓜 レン もやし 玉葱 果物 ミトマト	571	27.5	9.5	316	2.4
21	木	プレーンヨーグルト 卵 普通牛乳	グラニュー糖 小麦粉	レン パパ	134	4	2.8	62	0.4
22	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト 油揚げ 卵	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	玉葱 人参 昆布 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 干椎茸 大葉	522	23.2	10.7	182	2.5
23	土	鶏もも肉	精白米 本みりん 油 片栗粉 りんごカルゲン	生姜 みず菜 刻み海苔	279	12.5	3.5	147	1
24	日								
25	月	パンダ乳 合挽肉 プラックパフ 普通牛乳	精白米 ジャがいも 有塩バター まがりせんべい	玉葱 キャバツ トマト パパ えのき しめじ ねぎ 果物	511	19.8	11.7	339	1.5
26	火	赤魚 卵 豚肩肉 味噌 アイスクリーム	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	生姜 じゃー 玉葱 人参 もやし 冬瓜 ねぎ	588	20.3	18.5	180	2
27	水	パンダ乳 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 豚挽肉 はんぺん	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 温糖 ごま 本みりん 片栗粉 もずくパン	玉葱 茄子 人参 干椎茸 生姜 フグサイ 果物 アルツ	604	26.1	19.8	333	2.6
28	木	パンダ乳 ホキ ツナ 豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 米粒麦 もちきび 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 春雨 ごま 全粒粉 無塩バター	オクラ のり佃煮 玉葱 もやし 胡瓜 人参 もずく アサ ねぎ 果物	578	26.5	15.2	368	2.5
29	金	豚肩ロース うずら 沖縄豆腐 味噌 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 そうめん	生姜 胡瓜 トマト 乾燥わかめ ハヤ 果物 人参 キャバツ ねぎ	525	19.3	14.2	83	2
30	土	ツナ 固形ヨーグルト	精白米	人参 干椎茸 ねぎ	130	4.9	1	80	0.4
31	日								

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。