

はなほこども園

8月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	485kcal	19.2	14.1	1.4
以上児	595kcal	21.9	16.4	1.7

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>
							9時	15時	
1	金	豚肉の冷しゃぶ ジャーマンポテト 味噌汁 グレープフルーツ わかめご飯	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト チーズ	じゃが芋 油 米 押麦 ごまドレ	もやし きゅうり 人参 オクラ 玉葱 ピーマン グレープフルーツ 若布	豚煮 ポテト煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ	未463 以608
2	土	親子煮 もやしとさばの和え物 田舎汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 さば水煮缶 油揚げ 豆腐 味噌 煮干し 牛乳	米 押麦	玉葱 人参 椎茸 切りみつば もやし 南 瓜きゅうり 葱 オレンジ	卵とじ もやし煮	ヨー グル ト	牛乳 お菓子	533 658
4	月	ク ツ キ ン グ 夏野菜カレー 野菜サラダ(ブロッコリー) 麦茶 すいか ご飯	牛乳 豚肉 かにかま シャーベット カレールウ	じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 にんにく 生姜 なす いんげん ピーマン ブロッコリー すいか	肉じゃが コンソメ煮	牛乳	パピコ ビスケット	467 542
5	火	鮭の味噌マヨネーズ焼き 若布サラダ すまし汁 ごま塩ご飯 オレンジ	ヨーグルト 鮭 味噌 竹輪	マヨネーズ きび砂糖 そうめん 米 押麦	若布 キャベツ 人参 コーン 葱 若布 オレンジ とうもろこし	鮭煮 若布煮	ヨー グル ト	麦茶 ゆでとうもろこし お菓子	489 547
6	水	鶏のレモン焼き キャベツサラダ 小魚佃煮 味噌汁 ご飯 キウイ	牛乳 鶏肉 ハム 煮干し 凍り豆腐 味噌	ごま きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	レモン ミトマト 人参 キャベツ きゅうり 葱 キウイ	鶏煮 キャベツ煮	牛乳	ミロ お菓子	436 591
7	木	ひじきのつくね ツナ和え 味噌汁 バナナ ごま塩ご飯	牛乳 鶏ひき肉 卵 まぐろ油漬缶 豆腐 味噌 煮干し ヨーグルト	片栗粉 ごま きび砂糖 じゃが芋 米 押麦 ミックス粉 バター	ひじき 玉葱 人参 ほうれん草 もやし 葱 若布 パナナ 南瓜	肉団子 煮浸し	牛乳	牛乳 南瓜スコーン	742 716
8	金	ちくわのピカタ ねばねば和え スティック野菜 味噌汁 メロン わかめご飯	ヨーグルト 竹輪 卵 納豆 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳 乳酸菌飲料	油 マヨネーズ 米 押麦 ハムチーズパン	青のり ほうれん草 人 参 オクラ 大根 きゅうり なす メロン 若布 レモン果汁	煮魚 野菜煮	ヨー グル ト	カルピスラッシー ハムチーズパン	478 596
9	土	豚肉の磯辺焼 五目和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 油揚げ 煮干し 牛乳 チーズ	じゃが芋 米 押麦	生姜 焼きのり もやし ほうれん草 ひじき 人参 えのき 玉葱 グレープフルーツ	豚煮 五目煮	ヨー グル ト	牛乳 お菓子 チーズ	391 579
12 (火) ~ 16 (土)		 全園児弁当の日 ~デザートは園で準備します~							
18	月	夏野菜マーボー バンサンスー すまし汁 キウイ ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム ヨーグルト マーボー素	片栗粉 春雨 ごま油 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	なす ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり チンゲン菜 バナナ みかん缶 キウイ	肉豆腐 春雨煮	牛乳	フルーツヨーグルト せんべい	49 576
19	火	ビビンバ たたききゅうり 卵スープ パイン ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 味噌 ハム スキム きな粉 コンソメ	ごま油 ごま ごま 米 きび砂糖 押麦 油 上新粉	にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 若布 きゅうり えのき パイン 南瓜	そばろ煮 野菜煮	ヨー グル ト	ミルクココア かぼちゃもち	518 634
20	水	ポテトグラタン ブロッコリーサラダ スープ オレンジ コッペパン	牛乳 ベーコン スキム チーズ コンソメ	じゃが芋 薄力粉 バター パン粉 マカロニ きび砂糖 ごま油 コッペパン	人参 玉葱 パセリ ブロッコリー 大根 椎茸 オレンジ とうもろこし	ポテト煮 コンソメ煮	牛乳	麦茶 ゆでとうもろこし クッキー	442 547

21	木	ドライカレー 切り干し大根サラダ すまし汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 大豆 ハム 豚ひき肉 牛乳 しらす 粉チーズ カレールウ	ごま 米 押麦 ゴッパン マヨネーズ	玉葱 人参 ピーマン グリーンピース コーン 大根 切り干し大根 もやし 椎 茸きゅうり バナナ 青のり	大豆煮 切り干し煮	ヨー グル ト	牛乳 カルシウムラスク	468 588
22	金	鯖と玉ねぎの味噌煮 ささ身と野菜のサラダ 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 さば 味噌 鶏ささ身 豆腐 煮干し スキム	片栗粉 じゃが芋 きび砂糖 ごまドレ 米 押麦	玉葱 生姜 きゅうり もやし 人参 若布 葱 キウイ バナナ	煮魚 ささみ煮	牛乳	ミロ バナナ お菓子	472 571
23	土	鶏のミルク焼 ツナ和え 味噌汁 オレンジ ごま塩ご飯	牛乳 鶏肉 スキム まぐろ油漬缶 油揚げ 煮干し 味噌 チーズ ヨーグルト	ごま 米 押麦	人参 ほうれん草 もやし かぶ かぶの葉 オレンジ	鶏煮 ポパイ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 チーズ	478 577
25	月	ココット蒸し 白菜の和え物 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 竹輪 油揚げ 豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	ごま じゃが芋 バター 米 押麦	人参 玉葱 トマト 白菜 小松菜 バナナ	トマト煮 白菜煮	牛乳	麦茶 じゃがバター せんべい	444 607
26	火	豆腐の焼ナゲット 野菜サラダ スープ すいか わかめご飯	牛乳 豆腐 おから まぐろ油漬缶 スキム ヨーグルト コンソメ	薄力粉 油 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	葱 人参 トマト 玉葱 キャベツ きゅうり 若布 小松菜 すいか	豆腐煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	423 619
27	水	＊誕生会							
		 カレーピラフ ポークソテー (オニオン) 切り干し大根サラダ すまし汁 ケーキ	ヨーグルト ベーコン 豚肉 竹輪 豆腐 油揚げ カレー粉	米 薄力粉 ケーキ	玉葱 人参 椎茸 しめじ ピーマン トマト 切り干し大根 もやし きゅうり ほうれん草 みかん缶	豚煮 切り干し煮	ヨー グル ト	野菜ジュース お菓子	510 621
28	木	鶏肉のパン粉焼き キャベツサラダ 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 ハム 味噌 煮干し ジョア	パン粉 油 じゃが芋 米 押麦	ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 若布 オレンジ	鶏煮 キャベツ煮	牛乳	ジョア お菓子	477 524
29	金	鮭の菜種焼き ひじきの炒り煮 さつま芋の甘煮 味噌汁 ご飯 グレープフルーツ	牛乳 鮭 卵 竹輪 凍り豆腐 豆腐 味噌 煮干し ハム チーズ	マヨネーズ さつま芋 きび砂糖 米 押麦 食パン	パセリ ひじき 人参 切り干し大根 椎茸 玉葱 いんげん グレープフルーツ トマト ピーマン	煮魚 ひじき煮	牛乳	牛乳 ピザトースト	504 589
30	土	肉団子シュウマイ もやしのおかか炒め かぼちゃ煮 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 凍り豆腐 かつお節 煮干し 味噌 牛乳 ミートボール	しゅうまいの皮 ごま油 米 押麦	もやし 切り干し大根 人参 ピーマン 南瓜 大根 若布 キウイ	肉団子 おかか煮	ヨー グル ト	牛乳 お菓子	467 606

太字は、カミカミメニュー、

♥マークは、新メニューです。

「たたききゅうり」

【材料】

- ・きゅうり 3本
- ・人参 1本
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・らっきょう酢又は簡単酢 大さじ1
- ・ごま油 適宜
- ・いりごま白 適宜



【作り方】

- ①きゅうりはビニール袋に入れて麺棒でたたき(乱切りでも可)、人参は乱切りにする。
- ②人参を固めに茹でる。きゅうりも湯通しし、冷やす。
- ③ボールに調味料を入れ、②を加えて混ぜる。仕上げにごまを加える。
- ④冷蔵庫で味が染みるまで冷やしたら、出来上がり。



きゅうりの栄養

きゅうりは95%以上が水分で、低カロリーですが、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

食物繊維は、腸内環境を整え、便秘を防ぐ効果があります。また、水分を多く含んでおり、体を冷やす作用があるので、熱中症対策に効果的です。

新鮮なきゅうりが手に入りやすい時季です。猛暑を乗り切るために、熱中症予防に効果的なきゅうりを活用したいですね。