

一関南保育園

{8月の目標}

夏バテしないであ
よく食べましょう



26日(水)

保育参観

(0、1歳児)



27日(木)

誕生会

ごはんはいりません



日	曜	未満児 おやつ	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	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	土	せんべい 牛乳	カレー肉じゃが わかめスープ 果物	豚ばら肉 わかめ 卵	米 じゃが芋 白ごま	人参 ねぎ 玉葱 グリンピース みかん	ごはん おかし ジュース	おかし ジュース	未604 以433
3	月	ビスケット 牛乳	高野豆腐の揚げ煮 ひじき煮 玉葱のみそ汁	高野豆腐 油 豚バラ みそ	米 白ごま 糸こん	人参 キャベツ ミニトマト 人参 玉葱	ごはん ピザトースト 牛乳	ピザトースト 牛乳	未676 以463
4	火	クッキー 牛乳	松風焼き 豆腐のみそ汁 果物	鶏ひき肉 卵	米 パン粉 砂糖 ごま油	人参 キャベツ ミニトマト 人参 玉葱	ごはん ブルーン ビスケット 牛乳	ブルーン ビスケット 牛乳	未626 以414
5	水	ビスケット 牛乳	豆腐のみそ汁 えびのつみれ揚げ 春雨サラダ	みそ 豆腐 わかめ はんぺん えび 卵	米 パン粉 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん パウム クーヘン 牛乳	パウム クーヘン 牛乳	未695 以493
6	木	せんべい 牛乳	わかめのみそ汁 ひじき入り卵焼き キャベツとツナ甘酢あえ	みそ わかめ ツナ缶	米 じゃが芋	人参 キャベツ ミニトマト 人参 玉葱	ごはん がんづき 牛乳	がんづき 牛乳	未689 以458
7	金	ビスケット 牛乳	みそ焼き すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁	豚もも肉 油揚げ みそ 豆腐 わかめ	米 糸こん	人参 すき昆布 人参 玉葱	ごはん ココア入り 蒸しパン 牛乳	ココア入り 蒸しパン 牛乳	未636 以399
8	土	クッキー 牛乳	麻婆豆腐 鶏のみそ汁 果物	豆腐 合いびき肉 みそ 鶏 牛乳	米 ごま油 片栗粉	人参 玉葱 生姜 ビーマン 人参 玉葱	ごはん おかし ジュース	おかし ジュース	未626 以416
10	月	せんべい 牛乳	かじきの揚げ煮 ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁	かじき かまぼこ みそ	米 油 片栗粉	人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん ゼリー ビスケット	ゼリー ビスケット	未541 以296
11	火	クッキー 牛乳	ヘルシーミートローフ ミモザサラダ フロccoliー コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 卵	米	人参 玉葱 コーン フロccoliー 人参 きゅうり キャベツ	ごはん きな粉 カステラ 牛乳	きな粉 カステラ 牛乳	未773 以576
12	水	ビスケット 牛乳	ツナ入り卵焼き マカロニサラダ なすのみそ汁	ツナ缶 卵 かにかまぼこ みそ わかめ	米 マカロニ	人参 玉葱 ビーマン 人参 玉葱	ごはん ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト ビスケット	未669 以466
13	木	せんべい 牛乳	かぼちゃシチュー 果物	鶏もも肉 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン かぼちゃ みかん	ごはん おかし ジュース	おかし ジュース	未679 以455
14	金	クッキー 牛乳	すき焼き風煮 かぼちゃ煮 鶏のみそ汁	豚ひき肉 焼き豆腐 みそ 鶏 わかめ	糸こん 油	人参 キャベツ 葱 えのきたけ かぼちゃ	ごはん おかし ジュース	おかし ジュース	未574 以337
15	土	ビスケット 牛乳	鶏子煮 玉葱のみそ汁 果物	鶏もも肉 卵	米	人参 玉葱 ビーマン キャベツ みかん	ごはん おかし ジュース	おかし ジュース	未464 以234
17	月	せんべい 牛乳	鯉のオランダ揚げ 春雨の酢の物 なすのみそ汁	鯉 かにかまぼこ	米 油 春雨	人参 玉葱 ハセリ 人参 きゅうり コーン	ごはん 黒糖マドレーヌ 牛乳	黒糖マドレーヌ 牛乳	未774 以547
18	火	クッキー 牛乳	中華風ローストチキン きゅうりのナムル じゃが芋のみそ汁	鶏もも肉 わかめ みそ	米 ごま油 白ごま じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参 玉葱	ごはん 人参 蒸しパン 牛乳	人参 蒸しパン 牛乳	未665 以460
19	水	ビスケット 牛乳	キャベツの旨み煮 鶏のみそ汁	鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ みそ 鶏 わかめ	米 白ごま 油	人参 玉葱 玉葱 人参 玉葱	ごはん アイス ビスケット	アイス ビスケット	未642 以501
20	木	せんべい 牛乳	鯉の味噌焼き もやし煮 なすのみそ汁	みそ 鯉 油揚げ	米 油	人参 もやし ビーマン 人参 玉葱	ごはん プリン せんべい	プリン せんべい	未584 以349
21	金	クッキー 牛乳	夏野菜カレー 福神漬け 果物	豚バラ肉	米 油	人参 玉葱 玉葱 人参 玉葱	ごはん ポテトクッキー 牛乳	ポテトクッキー 牛乳	未595 以373
22	土	ビスケット 牛乳	コーンシチュー 果物	鶏もも肉 牛乳	米 油 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン コーン バナナ	ごはん おかし ジュース	おかし ジュース	未757 以535
24	月	せんべい 牛乳	豚肉のケチャップ焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚肩ロース ハム 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参 玉葱	ごはん 黒糖蒸しパン 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	未726 以533
25	火	クッキー 牛乳	鯉のマヨネーズ焼き きゅうりもみ ミニトマト なすのみそ汁	鯉	米 マヨネーズ 白ごま	人参 玉葱 玉葱 人参 玉葱	ごはん ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい	未539 以325
26	水	ビスケット 牛乳	豆腐とえびのケチャップ煮 中華風酢の物 大根のみそ汁	えび 豆腐 豚挽き肉 かにかまぼこ 油揚げ	米 油 春雨 ごま油	人参 玉葱 玉葱 人参 玉葱	ごはん 野菜蒸しパン 牛乳	野菜蒸しパン 牛乳	未613 以374
27	木	せんべい 牛乳	カレーピラフ エビフライ 南瓜サラダ	鶏もも肉 えび 卵 ハム	米 油 パン粉	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん アイスパフェ ウエハース	アイスパフェ ウエハース	未711 以743
28	金	クッキー 牛乳	豚肉と豆腐の塩炒め きゅうりのナムル 鶏のみそ汁	豚ばら肉 豆腐 わかめ	米 なたね油 いりごま	人参 玉葱 玉葱 人参 玉葱	ごはん バナナ せんべい	バナナ せんべい	未561 以331
29	土	ビスケット 牛乳	カレーライス 果物	豚バラ肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん おかし ジュース	おかし ジュース	未588 以362
31	月	クッキー 牛乳	焼き魚 切り干し大根煮 豆腐のみそ汁	甘塩紅鯉 かまぼこ みそ 豆腐 わかめ	米 油 糸こん	人参 切り干し大根 ビーマン ねぎ	ごはん カステラ ジュース	カステラ ジュース	未634 以566



朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切な食事です。
朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなります。力が出ないので、楽しく遊
べません。