

8月

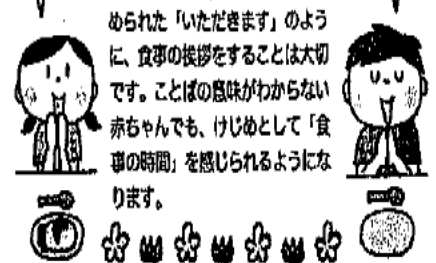
献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1金	ミートスパゲティ かぼちゃの煮込み	豚ミンチ 卵 人参 トマト パセリ 玉ねぎ 塩昆布	牛乳 アイスランド	牛乳 せんべい
2土	焼うどん 豆腐スー	豚ミンチ 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 クッキー
4月	ひんげ汁 切り干し大根煮 しゅうまい	大根 しゅうまい 豚ミンチ 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ② ジュレ
5火	うま煮 千草あえ 豆腐の味噌汁	大豆 鶏肉 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 小魚チップ	牛乳 ビスケット
6水	魚の甘酢かけ ずしうま煮 ぶの味噌汁	魚 味噌 大豆 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 人参クッキー	牛乳 ビスコ
7木	♥夏まつり♥ かぼちゃの煮込み	ひんげ汁 豆腐	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
8金	ビーフン 煮豆 ねぎスー	豚 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 野菜パン	牛乳 ① ヨーグルト
9土	八宝菜 ねぎ	豚 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 豆腐ビュッ	牛乳 クッキー
12火	魚のフライ 酢の物 香汁	魚 しらす 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 クラッカー
13水	そうめん 野菜のかきあげ	そば あん かん かん かん かん かん	牛乳 アイスランド	牛乳 ウェハース
14木	ハヤシシチュー コールスロー	牛 人参 玉ねぎ コーン 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
15金	焼そば 卵スー	豚 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 アイスランド	牛乳 ビスコ
16土	マーボーチウ 糸豆腐	豚ミンチ 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 人参クッキー	牛乳 ゼリー
18月	ヒルバーの甘辛煮 ちくわのマリネ 煮物スー	ちくわ 豚 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ② アスク
19火	南瓜のえびう煮 特三條 ほうれん草のスー	ハム 豚ミンチ 卵 かぼちゃ 小豆 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 野菜パン	牛乳 ウェハース
20水	魚のタルタルソース 甘酢あえ ねぎスー	魚 人参 卵 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 小魚チップ	牛乳 ② ゼリー
21木	豆腐のきりあげ スパサ 野菜スー	豚ミンチ ハム 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
22金	♥水戸サーカス♥ 夏野菜カレー	豚 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい
23土	揚げ卵の煮物スー 南瓜の天ぷら	卵 豚 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 小豆チップ	牛乳 ビスケット
25月	ミルクすいじ汁 甘酢あえ ちくわの磯辺あげ	しらす ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ ちくわ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ② チーズケーキ
26火	五目煮豆 特三條 マリネ かき卵汁	かき 卵 玉ねぎ トマト パセリ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 豆腐ビュッ	牛乳 ビスコ
27水	魚のレモン煮 マカロニサラダ ぶの香汁	魚 ハム 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 クッキー
28木	♥餃子会♥ かぼちゃの煮込み	豚 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 芋けんぴ
29金	豚肉の南蛮漬り 人参の煮物炒め 和風スー	豚 卵 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 アイスランド	牛乳 ウェハース
30土	五目味噌汁 ねぎサラダ	ハム 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ゼリー	牛乳 せんべい



8月31日は「やさいの日」



野菜をたくさん食べて健康を維持しましょうという日です。

暑い夏の日の料理はちょっと大変。電子レンジを使って「レンチン」すれば、

野菜の組織が軟化して消化吸収しやすくなるうえ、カサが減って

たっぷり食べることができます。サラダだけでなく煮物や炒め物で効率よく摂取しましょう。

