

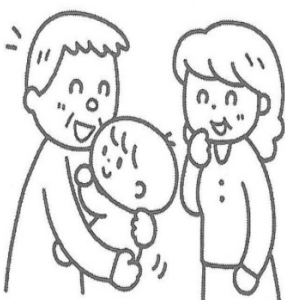


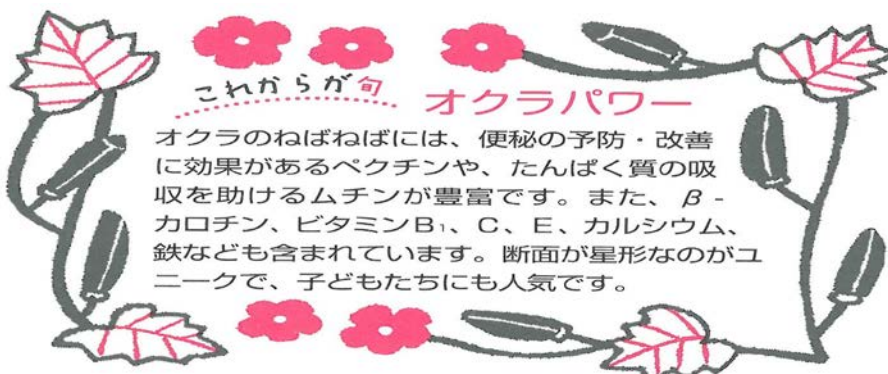
8月メニュー

2018年度 石川三育保育園 献立表



8月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	水	クラッカー	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	ドーナツ・豆乳
2	木	ウエハース	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	豆乳プリン
3	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	塩せんべい
6	月	クッキー	炊き込みご飯、みそ汁、 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、スイカ	クッキー・豆乳
7	火	ビスケット	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	胚芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、青ネギ、桃缶、乾燥バーガー、オレンジ	ポップコーン
8	水	クラッカー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ホットケーキ・豆乳
9	木	ウエハース	麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン缶	ゼリー
10	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
13	月	クッキー	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	ラスク・豆乳
14	火	ビスケット	グルテンと大根炒め あーさ汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 あーさ、きゅうり、みかん	蒸しパン
15	水	クラッカー	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
16	木	ウエハース	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	ヒラヤーチ
17	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	カステラ
20	月	クッキー	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	野菜天ぷら
21	火	ビスケット	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	お好み焼き
22	水	クラッカー	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	おにぎり
23	木	ウエハース	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	スマイルポテト
24	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	ぼたぼた焼き
27	月	クッキー	冷やしソーメン サラダ、フルーツ	ソーメン、きゅうり、みかん リンケッツ、青シソ、もやし、わかめ、青ネギ、スイカ	レモンクッキー・豆乳
28	火	ビスケット	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	ポテトフライ
29	水	クラッカー	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ ピクルス	黒糖ポーポー
30	木	ウエハース	スパゲッティ サラダ スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、バジル	スピン
31	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	菓子パン





 これらが旬。 **オクラパワー**

 オクラのねばねばには、便秘の予防・改善
 に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸
 収を助けるムチンが豊富です。また、β-
 カロチン、ビタミンB₁、C、E、カルシウム、
 鉄なども含まれています。断面が星形なのがユ
 ニークで、子どもたちにも人気です。

