船堀中央保育園
平成29年度8月（葉月）　献立表

今月の目標　～しっかり食べよう～
テーマ野菜　～胡瓜～

※乳児には午前中、牛乳等がでます
※行事、仕入れ、その他都合により
献立を変更することがありますのでご了承下さい。

	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
予定	**テーマ野菜　～胡瓜**		野菜の日	０歳児健診		
昼食	胡瓜は水分が95%といわれ、身体をひやしてくれる力があり暑い夏場にぴったりの食材です。今月は色々な切り方、食べ方、胡瓜の仲間の紹介等、胡瓜に親しんでもらいたいと思います。	・麻婆丼 ・三色ナムル ・春雨スープ ・すいか	・ご飯 ・厚揚げの中華煮 ・ツナとモロヘイヤのネバネバ和え ・南瓜としめじの味噌汁 ・グレープフルーツ	・枝豆ご飯 ・鰯の香味煮 ・豆苗とささみのポン酢和え ・トマトとズッキーニの味噌汁 ・ヨーグルト	・茄子と挽肉のトマトカレー ・彩りマリネ ・キャベツとベーコンのスープ ・パイナップル	・冷やし肉うどん ・南瓜の甘煮 ・キャベツの浅漬け ・オレンジゼリー
午後のおやつ		・焼きとうもろこし　・あられ ・牛乳	・ツナとひじきの炊き込みご飯 ・麦茶	・チーズチヂミ ・麦茶	・メロンパン ・牛乳	・バームクーヘン ・牛乳
日	7	8	9	10	11	12
予定	身体測定（３．４．５歳）	身体測定（０．１．２歳）			山の日	
昼食	・ご飯 ・カジキの竜田揚げ ・千切り野菜 ～トマト青じそドレッシング～ ・オクラとなめこの味噌汁 ・すいか	・ビーンズタコライス ・海藻サラダ ・しめじと大根の味噌汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・鮭の塩焼き ・胡瓜と若布の酢の物 ・冬瓜のそぼろあんかけ ・とろろ昆布のすまし汁 ・メロン	・きじ焼き丼 ・隠元と油揚げの胡麻和え ・桜エビと長葱のすまし汁 ・バナナ		・ご飯 ・回鍋肉 ・三色ナムル　・中華スープ ・オレンジ
午後のおやつ	・鶏飯　・枝豆 ・麦茶	・フレンチトースト ・牛乳	・チーズおかかおにぎり　・小魚 ・麦茶	・豆乳ひやむぎ ・麦茶		・ビスケット　・せんべい ・牛乳
日	14	15	16	17	18	19
予定	０歳児健診		野菜の日			
昼食	・焼き豚チャーハン ・春雨サラダ ・海苔とかまぼこのすまし汁 ・メロン	・ツナのナポリタンスパゲッティー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンヌスープ ・バナナ	・ご飯 ・枝豆とコーンのつくね焼き ・切干大根の煮物 ・茄子と玉ねぎの味噌汁 ・すいか	・枝豆ご飯 ・鰯の香味煮 ・豆苗とささみのポン酢和え ・トマトとズッキーニの味噌汁 ・ヨーグルト	・茄子と挽肉のトマトカレー ・彩りマリネ ・キャベツとベーコンのスープ ・パイナップル	・冷やし肉うどん ・南瓜の甘煮 ・キャベツの浅漬け ・オレンジゼリー
午後のおやつ	・１口しらすにぎり ・スティック胡瓜　・麦茶	・ウエハース　・せんべい ・牛乳	・ツナとひじきの炊き込みご飯 ・麦茶	・チーズチヂミ ・麦茶	・メロンパン ・牛乳	・バームクーヘン ・牛乳
日	21	22	23	24	25	26
予定			誕生会			
昼食	・ご飯 ・カジキの竜田揚げ ・千切り野菜 ～トマト青じそドレッシング～ ・オクラとなめこの味噌汁 ・すいか	・ビーンズタコライス ・海藻サラダ ・しめじと大根の味噌汁 ・フルーツゼリー	・シーフードパエリア ・鶏のから揚げ ・胡瓜たっぷりみかんサラダ ・ミネストローネ ・ぶどう	・きじ焼き丼 ・隠元と油揚げの胡麻和え ・桜エビと長葱のすまし汁 ・バナナ	・雑穀ご飯 ・牛肉と夏野菜のトマト炒め ・胡瓜のスタミナ漬け ・モロヘイヤと卵のとろとろスープ ・メロン	・ご飯 ・回鍋肉 ・三色ナムル　・中華スープ ・オレンジ
午後のおやつ	・鶏飯　・枝豆 ・麦茶	・フレンチトースト ・牛乳	・苺のヨーグルトムース ・クラッカー　・レモンティー	・豆乳ひやむぎ ・麦茶	・クリームパン ・牛乳	・ビスケット　・せんべい ・牛乳
日	28	29	30	31		
予定	造形	体育指導	郷土食～沖縄～			
昼食	・焼き豚チャーハン ・春雨サラダ ・海苔とかまぼこのすまし汁 ・メロン	・麻婆丼 ・三色ナムル ・春雨スープ ・スイカ	・沖縄風そば ・人参シリシリ ・ゴーヤチャンプルー ・パイナップル	・冷やし中華 ・焼売 ・白菜とニラの豆乳スープ ・ヨーグルト		
午後のおやつ	・１口しらすにぎり ・スティック胡瓜　・麦茶	・冷やしたぬきうどん ・麦茶	・黒糖サーターアンダギー ・牛乳	・焼きとうもろこし　・あられ ・牛乳		

郷土食～沖縄～

日本最南端の県、沖縄は本島を中心に島からなる県です。沖縄は「琉球」と言われる時代から、外国と行き来が多かったため様々な食文化が入り混じっています。特に中国の影響は大きく、豚肉を中心の料理が発達しています。今月は「チャンプルー」や「シリシリ」など、沖縄の方言と郷土食に親しんでもらいたいと思います。