



8 月 献 立 表



2022年度 苗場保育園



※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ごはん 八宝菜 さつまいも煮 みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、オクラ、エリンギ、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、焼きのり、黒きくらげ
2	火	押麦入りごはん かじきの梅風味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	豆乳蒸しパン にぼし	七分つき米、米粉、油、押麦、てんさい含蜜糖、焼ふ、米	かじき、豆乳、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、トマト、しらたき、切り干しだいこん、緑豆もやし、いんげん、えのきたけ、しそ、うめ干し、干しいたけ
3	水	ごはん 凍り豆腐の煮物 ゆかりあえ みそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、いんげん、ごぼう、切り干しだいこん、まいたけ、葉ねぎ、あおさのり、干しいたけ
4	木	黒米入りごはん あじの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、油、片栗粉、黒米、ごま油	あじ、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、ごま、刻みこんぶ、しょうが
5	金	納豆ごはん なすと豚肉の味噌炒め ツナ和え みそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(肩ロース)、納豆、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	どうもろこし、なす、ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ごま
6	土	ごはん さばの文化干し 夏野菜の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	米、ごま油、オリーブ油	さば(開き干し)、しらす干し、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	トマト、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オクラ、ねぎ、しめじ、生わかめ
7	日					
8	月	ごはん ほっけ焼き 中華風和え物 みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖、ごま油	ほっけ(開き干し)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、なす、ねぎ、まいたけ、ごま、あおのり
9	火	押麦入りごはん 肉じゃが ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、ごま油、押麦、てんさい含蜜糖、油、焼ふ	豚肉(もも)、ちくわ、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、かつお節	どうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、トマト、しらたき、えのきたけ、ごま
10	水	ごはん ミートローフ 納豆和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、納豆、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、オクラ、たまねぎ、れんこん、えだまめ、生わかめ、焼きのり、ごぼう、ごま、ねぎ、しょうが
11	木	山の日				
12	金	お弁当の日	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	焼きのり
13	土	夏野菜スパゲティ スープ	じゃこごはん にぼし	米、スパゲティ、オリーブ油	豆乳、ツナ油漬缶、にぼし、ちりめんじゃこ	ホールトマト缶詰、かぼちゃ、たまねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、コーン缶、あおのり
14	日					
15	月	ごはん 八宝菜 かぼちゃ煮 みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、エリンギ、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、ごま、黒きくらげ
16	火	押麦入りごはん かじきの梅風味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、小麦粉、押麦、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、焼ふ、油、米	かじき、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、こまつな、トマト、しらたき、切り干しだいこん、緑豆もやし、いんげん、えのきたけ、しそ、うめ干し、干しいたけ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	水	ごはん 凍り豆腐の煮物 ゆかりあえ みそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、いんげん、ごぼう、切り干しだいこん、まいたけ、葉ねぎ、あおさのり、干しいたけ
18	木	黒米入りごはん 煮魚(さごし) ごま酢和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖	さわら、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、ごま、しょうが、こんぶ(煮物用)、刻みこんぶ
19	金	納豆ごはん なすと豚肉の味噌炒め ツナ和え みそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(肩ロース)、納豆、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	どうもろこし、なす、ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ごま
20	土	ごはん さばの文化干し 夏野菜の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	米、ごま油、オリーブ油	さば(開き干し)、しらす干し、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	トマト、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オクラ、ねぎ、しめじ、生わかめ
21	日					
22	月	ごはん ほっけ焼き 中華風和え物 みそ汁	ごまきなクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、油、てんさい含蜜糖、ごま油、米	ほっけ(開き干し)、きな粉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、なす、黒ごま、まいたけ
23	火	押麦入りごはん 肉じゃが ちくわときゅうりの和え物 みそ汁	どうもろこし にぼし	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、てんさい含蜜糖、焼ふ、米	豚肉(もも)、ちくわ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、かつお節	どうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、しらたき、えのきたけ、ごま
24	水	ごはん ミートローフ おおか和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、鶏レバー、豆みそ、にぼし、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、オクラ、たまねぎ、れんこん、いんげん、ねぎ、生わかめ、ごぼう、しょうが
25	木	黒米入りごはん 鮭のソテー 五目煮 みそ汁	サラダそうめん にぼし	七分つき米、干しとうめい、黒米、油、てんさい含蜜糖、米	さけ、木綿豆腐、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、板こんにやく、まいたけ、ねぎ、しめじ、ごぼう、あおさ、こんぶ(煮物用)
26	金	夏野菜カレーライス 切干大根のゆずポン酢和え	鮭おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油	豚肉(もも)、豆乳、さけ、にぼし、厚けずり	にんじん、ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、なす、まいたけ、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、焼きのり、生わかめ、ごま
27	土	夏野菜スパゲティ スープ	じゃこごはん にぼし	米、スパゲティ、オリーブ油	豆乳、ツナ油漬缶、にぼし、ちりめんじゃこ	ホールトマト缶詰、かぼちゃ、たまねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、コーン缶、あおのり
28	日					
29	月	ごはん 八宝菜 かぼちゃ煮 みそ汁	納豆ごはん にぼし	七分つき米、油、片栗粉、てんさい含蜜糖、米	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、ちりめんじゃこ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、生わかめ、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、ごま、黒きくらげ
30	火	押麦入りごはん かじきの梅風味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	豆乳蒸しパン にぼし	七分つき米、米粉、油、押麦、てんさい含蜜糖、焼ふ、米	かじき、豆乳、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	こまつな、にんじん、トマト、しらたき、切り干しだいこん、緑豆もやし、いんげん、えのきたけ、しそ、うめ干し、干しいたけ
31	水	ごはん 凍り豆腐の煮物 ゆかりあえ みそ汁	かて飯 にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、ちくわ、凍り豆腐、豆みそ、油揚げ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、板こんにやく、いんげん、切り干しだいこん、ごぼう、まいたけ、干しいたけ、葉ねぎ、あおさのり
				エネルギー	522 kcal	
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	22.6 g	
				脂質	12.3 g	
				塩分	1.6 g	



暑くて食欲がなくなる季節ですね。そんな夏にぴったりの人気メニュー「和風ピクルス」のレシピを紹介します。

【材料】約4人分

- にんじん……………30g
- きゅうり……………30g
- だいこん……………30g
- 刻み昆布……………0.5g
- 酢……………15g (大さじ1)
- てんさい糖……………3g (小さじ1)
- しょうゆ……………2g (小さじ1/3)
- 塩……………少々

旬のお野菜も
おすすめです!!
(トマトなど)



【作り方】

- ①にんじん・きゅうり・だいこんはスティック状に切り、刻み昆布と一緒に密閉できる容器に入れておく。
- ②酢・てんさい糖・しょうゆ・塩を合わせ、漬け酢を作る。
- ③野菜を入れた容器に漬け酢を入れる。空気を抜きながら封をし、冷蔵庫で一晩漬ける。時々上下を逆にとまんべんなく漬かります。

今月は神奈川・相模原の郷土料理の「かて飯」をご紹介します。かつて、相模原には火山灰に覆われたやせた土地が多く、米よりもさつまいもや小麦が多く栽培されていたそうです。貴重な米をかさ増しするため、いろいろな野菜を入れた料理が「かて飯」と呼ばれています。祭りや彼岸など特別な日には沢山の具を入れてご馳走とされたそうです。



苗場保育園 では今月の
31日のおやつ で提供予定です!

