平成21年8月　予定献立表(一般)　川崎愛泉保育園

日	曜日	昼食献立名 乳児　主食 乳児・幼児　副食	午後おやつ献立名
1・22	土	ごはん 豆腐のチャンプルー さつま芋の甘煮　*ウインナーソティ* 味噌汁　*ぶどう*	牛乳 お菓子2種類
3・17	月	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁 すいか　*大豆もやしの中華和え*	牛乳 ミルクパン
4・18	火	梅ちりめんごはん 魚のマヨネーズ焼き モロヘイヤのおひたし 味噌汁 メロン　*金平ごぼう*	お茶 *冷やしたぬきうどん* お茶 *冷やし納豆うどん*
5・19	水	かぼちゃのカレー(ライス) ハワイアンサラダ メロン *茹で卵*	*りんごジュース* お菓子2種類
6・20	木	ロールパン スペイン風卵焼き ひじきのナムル 野菜汁 すいか　*かりかりベーコン*	お茶 やきそば
7・21	金	きつねうどん 魚の照り焼き さやいんげんと人参のソテー かきたま汁 すいか　*とりのじぶ煮*	牛乳 とうもろこし お菓子1種類
8・29	土	ごはん 鶏肉の変り焼き きゅうりの中華和え 味噌汁 メロン　*くし型トマト*	牛乳 お菓子2種類
10・24	月	ごはん ポークチャップ おかひじきの中華サラダ 春雨と豆腐のスープ すいか　*和風パスタ*	牛乳 ステックパン
11・25	火	ごはん 豆腐のつくね焼き 甘酢和え 味噌汁 メロン　*夏なすの煮びたし*	牛乳 えだまめ お菓子1種類
12・26	水	ごはん 豚肉の焼肉 野菜スティック わかめスープ ぶどう　*スパゲティソティ*	牛乳 お菓子2種類
13・27	木	*ビーフストロガノフ(ライス)* *夏野菜サラダ* *プチトマト* メロン	お茶 アンニン豆腐 牛乳 フレンチポテト
14・31	金・月	ごはん かぼちゃのキッシュ シルバーサラダ 味噌汁 ぶどう　*コーンといんげんのソティ*	牛乳 ドックパン お茶 ヨーグルト お菓子1種類
15	土	お弁当の日	お菓子2種類
28	金	ごはん レバーのカレー揚げ 胡麻酢和え 味噌汁 梨　*めかぶとろろ*	牛乳 パイナップル入り カップケーキ

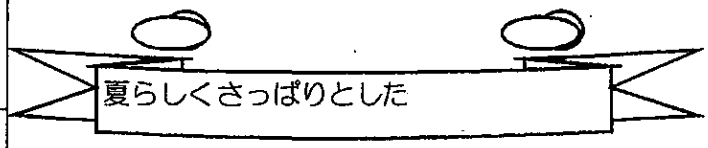
ひとくちメモ

旬の食材を多く取り入れました。
(モロヘイヤ、かぼちゃ、とうがん、スイカ、とうもろこしなど)

おいしい夏野菜をたくさん食べよう

夏の野菜はたっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンで体の調子をととのえる働きをもっています。洗ってそのままでも、簡単な調理でおいしく食べられるがうれしいですね。

<きゅうり>
カリウムの利尿作用で、ほてった身体の余分な熱を外に出して
くれます。
<トマト>
カロテンの一種「リコピン」やビタミンCを多く含み、細胞の酸化・老化を防ぎます。 サラダ・煮込み料理に。
<かぼちゃ>
ビタミンCやカロテンを多く含み、煮ても揚げてもおいしいです。煮物・天ぷら・味噌汁などに。
<ピーマン>
ビタミンCを多く含む唐辛子の仲間。ビタミンPがビタミンCの吸収を助け、また、加熱しても成分が壊れにくくなっていま
す。野菜炒め・肉詰めなどに。
<なす>
抗酸化　らすポリフェノール　味にくせが
なく、 ま抜群です。グラタ すなどに。



材料
キャベツ・・2～3枚
きゅうり・・1本
セロリ・・・1本

調味料
油・・・大2
酢・・・大1

作り方
① キャベツ・きゅうりは千切り、セロリは筋をとってから千切りし、軽くゆでる
② パイナップルを適当な大きさに切る
③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、①②と和える
※お好みで、ハムなどを加えてもおいしいです。

*献立は都合により変更することがあります。
*斜字体は園独自の献立です。
*園では異国を知り大切にすることの一環から毎月外国で食べられているおやつを献立に取り入れています。