

令和元年8月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	
1	木	そうめんチャンプルー	ベーコン(15) 卵(8)	にんじん(8)たまねぎ(28)しめじ(8) にんにく(1)ズッキーニ(10)	そうめん(17) ごま油 砂糖	醤油 みりん	サラダ せんべい	グリーンコープのおやつ	
		豆腐のみそ汁	豆腐(22) みそ(10)	もやし(16)えのき(8) おくら(6)		いりこだし			
20	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
2	金	いわしのごま揚げ	いわし(40)		ごま 片栗粉 油	めんつゆ 酒	クラッカー	ふんわりホットケーキ ホットケーキミックス(23) 牛乳(10)卵(5) 油 砂糖	
		酢の物	カニカマ(6)	にがうり(9)にんじん(8)きゅうり(17)	砂糖	酢 醤油 みりん			
		もずくスープ		もずく(8)たまねぎ(22) えのき(8)にら(2)		中華だし 醤油			
21	水	ごはん			五分つき米		麦茶	うめジュース・麦茶	
3	土	カレーうどん	豚こま肉(25)	にんじん(10)たまねぎ(25) ピーマン(5)	うどん(35) 油	カレールウ	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	
		チーズサラダ	ちくわ(6) プロセスチーズ(5)	キャベツ(32)トマト(12) ほうれんそう(14)		ドレッシング			
22	木	果物		ぶどう(30)			麦茶	ミルクココア	
5	月	魚のしそみそ焼き	白身魚(40) みそ(3)	しそ(0.5)	砂糖	酒 みりん 醤油	フィンガー ビスケット	ジャムサンド 食パン(30) いちごジャム(5) うめジャム(5)	
		やさしいごま和え		こまつな(15)にんじん(8)もやし(17)	ごま	めんつゆ			
		かきたま汁	卵(8)	たまねぎ(23)エリンギ(8) とうみょう(2)		鯉・昆布だし 醤油			
23	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
6	火	鶏ささみの天ぷら	鶏ささみ(40)		天ぷら粉 油	塩こうじ こしょう	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	
		ピーマンの昆布和え		ピーマン(8)もやし(20)にんじん(7)		塩昆布			
		中華スープ		たまねぎ(22)しめじ(8) レタス(5)	じゃがいも(23)	中華だし 醤油			
27	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
7	水	魚のトマトソースがけ	白身魚(40)	たまねぎ(24)にんじん(8)しめじ(8) トマト水煮缶(20)パセリ(0.5)	小麦粉 砂糖	酒 醤油 こしょう	星せんべい	アメリカンドッグ ホットケーキミックス(25) 魚肉ソーセージ(18) 牛乳(8)卵(4) 油 うめジュース・麦茶	
		かぼちゃのポターージュ	牛乳(50)	たまねぎ(25)エリンギ(8) パセリ(0.5)	かぼちゃ(30)	コンソメ 醤油			
26	月	ごはん			五分つき米		麦茶	うめジュース・麦茶	
8	木	野菜たっぷり八宝菜	えび(15)いか(15)	チンゲンサイ(18)にんじん(8)しめじ(10) たまねぎ(28)たけのこ(17)しょうが(1)	ごま油 砂糖 片栗粉	酒 醤油 みりん	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	
		トロトロスープ		なめこ(8)おくら(10)もやし(17) こねぎ(2)		中華だし 醤油			
29	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
9	金	夏が旬！とうがんの煮物	厚揚げ(20) ちくわ(10)	とうがん(45)にんじん(8) 干しいたけ(1)いんげん(2)	こんにゃく(20) 砂糖	鯉・昆布だし 醤油 みりん	サラダ せんべい	フルーツポンチ イナアガー(粉寒天)(0.5) りんごジュース(50) 砂糖 みかん缶(7) すいか(7) うめジュース・麦茶	
		かいのこ汁 (鹿児島郷土料理)	乾燥大豆(5) みそ(10)	ごぼう(8)なす(8) ふかねぎ(3)	かぼちゃ(22)	いりこだし			
28	水	しらすごはん	しらす干し(8)		五分つき米	塩	麦茶	うめジュース・麦茶	
10	土	ハヤシライス	牛肉(15)	にんじん(8)たまねぎ(25) グリーンピース(3)	じゃがいも(24) 油 五分つき米	ハヤシルウ	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
		夏やさしいサラダ		トマト(12)ピーマン(5)キャベツ(32) きゅうり(16)		ドレッシング			
31	土	果物		ジュース(50)			麦茶	ミルク	
13	火	お盆保育	お盆保育のため、利用されるご家庭は、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					グリーンコープ のおやつ	グリーンコープのおやつ
14	水						麦茶	麦茶	
15	木						麦茶	麦茶	
16	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ごま香る♪きんぴら> ごぼう(15)にんじん(13)いんげん(2) れんこん(15)ちくわ(10)糸こんにゃく(13) ごま油 醤油 砂糖 みりん ごま	<油あげのみそ汁> 油あげ(5)なす(10) えのき(8)とうみょう(2) みそ(10) いりこだし		クラッカー	ゴーヤクッキー にがうり(6)小麦粉(24) 卵(4) マーガリン 砂糖 ベーキングパウダー 麦茶	
							麦茶	麦茶	
17	土	川であそぼ！会	遠足のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 牛乳
19	月	鶏飯	鶏ささみ(25) 卵(12)	山川漬(5)干しいたけ(0.5) こねぎ(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	サラダ せんべい	フルーツヨーグルト ヨーグルト(45) みかん缶(13)パイナップル缶(13) もも缶(13) 麦茶	
		ナムル	カニカマ(7)	にんじん(8)にがうり(8)もやし(20)きゅうり(16)	砂糖 ごま油 ごま	醤油 みりん 酢			
30	金	果物		ぶどう(30)			麦茶	麦茶	
24	土	パンの日	<セレクトパン> さつまいもパン(20) タマヨパン(20)メロンパン(20) ミルクパン(20)ツナマヨパン(20) カレーウインナーパン(20)	<トマトスープ> トマト(13)とうがん(23) ほうれんそう(3)エリンギ(8) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> すいか(40)	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	
					<サラダ> きゅうり(15)にんじん(7)ピーマン(4)ツナ(6) ドレッシング	麦茶			ミルク

- ★食物アレルギーをお持ちのお子さん等も乳児と同様、別途、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★梅ジュースが飲みごろの時期になりました♪おやつ時間に子どもたちと梅ジュースを飲み、季節の味を味わいたいと思います。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、給食室ホワイトボードにてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪ 8月の旬の食材♪

野菜：チンゲンサイ、かぼちゃ、ししとう、とうがん、トマト、しそ、きゅうり、にがうり、すいか、おくら、さやいんげん
 魚介類：すずき、いわし、さば、マグロ、あじ
 果物：なし、ぶどう、ジュース

