

令和3年8月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだ みずえ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちよしをとのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
2	月	いわしの蒲焼	いわし(40)	こねぎ(2)	油 片栗粉	酒 めんつゆ	ベジタブル スティック	やさいのパンケーキ にんじん(5)パセリ(0.5) ホットケーキミックス(20) 卵(4)牛乳(7) 砂糖 油
		きゅうりの酢の物		わかめ(7)きゅうり(18)もやし(20)にがうり(8)	砂糖	酢 醤油 みりん		
		すまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)しめじ(8) ほうれんそう(4)		鯉・昆布だし 醤油		
20	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
3	火	ポークビーンズ	豚ロース(30) ゆで大豆(12)	トマト缶(15)にんじん(8)たまねぎ(28) グリーンピース(4)	じゃがいも(30) 油 砂糖	ケチャップ 醤油	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		だいこん(23)にんじん(8) こまつな(4)えのき(8)		コンソメ 醤油		
19	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
4	水	魚のしそみそ焼き	白身魚(40) みそ(3)	しそ(0.8)		酒 みりん	おにぎり せんべい	まるぼうろ 小麦粉(22)卵(8) 重曹 黒砂糖
		やさいのめんつゆ和え	鯉節(0.5)	こまつな(20)にんじん(10)もやし(20)		めんつゆ		
		にゅうめん	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.8)	そうめん(15)	鯉・昆布だし 醤油		
23	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
5	木	白身魚の天ぷら	白身魚(40)		てんぷら粉 油	塩 めんつゆ	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
		じゃがいものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)わかめ(8) とうみょう(2)	じゃがいも(28)	いりこだし		
		浅漬け		キャベツ(37)きゅうり(18)		浅漬けのもと		
24	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
6	金	中華丼	えび(10)いか(10) かまぼこ(10)	チンゲンサイ(19)たまねぎ(25)しょうが(1) 干しいたけ(1)にんじん(12)	五分つき米 ごま油 片栗粉	中華だし 酒 醤油 みりん	えびしお	杏仁フルーツ イナアガー(1) 牛乳(40) 砂糖 みかん缶(7) 麦茶
		なつやさいサラダ		キャベツ(37)ピーマン(10) おくら(10)トマト(20)		ドレッシング		
25	水	かきたま汁	卵(8)	もやし(18)こまつな(4)しめじ(8)		中華だし 醤油	麦茶	麦茶
7	土	鶏肉のカレー揚げ	鶏もも肉(40)		片栗粉 油	カレー粉 こしょう	星せんべい	グリーンコープのおやつ
		コールスローサラダ		キャベツ(32)きゅうり(17)にんじん(8)	マヨネーズ	こしょう 醤油		
		とうがんスープ		とうがん(30)ほうれんそう(4) エリンギ(10)		コンソメ 醤油		
28	土	ツナピラフ	ツナ(8)	コーン(3)パセリ(0.5)	五分つき米 マーガリン	コンソメ 醤油	麦茶	ミルク
10	火	冷し中華	ハム(18)卵(12)	きゅうり(18) トマト(20)	冷やし中華麺(40) 油	冷し中華ダレ	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ
		コーンスープ	牛乳(50)	クリームコーン(20)たまねぎ(23) エリンギ(8)パセリ(0.5)		中華だし 醤油		
26	木	果物		すいか(40)			麦茶	ミルクココア
11	水	魚のムニエル	白身魚(40)		マーガリン 小麦粉	酒 こしょう	クラッカー	ゴーヤ蒸しパン にがうり(6)卵(4) ホットケーキミックス(20) 牛乳(4) 砂糖 マーガリン 麦茶
		ほうれんそうソテー	ベーコン(15)	ほうれんそう(16)にんじん(12)えのき(14)	マーガリン	こしょう 醤油		
		トマトスープ		トマト(25)たまねぎ(23) エリンギ(8)おくら(8)		コンソメ 醤油		
27	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
12	木	～精進料理～ 煮しめ	厚揚げ(30)	干しいたけ(1)にんじん(12) たけのこ(18)とうがん(30)きぬさや(2)	こんにやく(18) 砂糖	醤油 みりん 昆布だし	星せんべい	グリーンコープのおやつ
		かいのこ汁	ゆで大豆(8) みそ(9)	なす(18)かぼちゃ(22)ごぼう(12) といもがら(20)こねぎ(2)		昆布だし		
		ちらし寿司	かまぼこ(8)しらす(5)	しそ(0.8)グリーンピース(3)	五分つき米	すし酢		
13 14	金 土	お盆保育	お盆保育のため、利用される家庭は、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 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶
16	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(13)ちくわ(12) にんじん(12)たまねぎ(30) チンゲンサイ(20) ごま油 砂糖 醤油 みりん	<油あげのみそ汁> 油あげ(7)なす(18) しめじ(8)ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		クラッカー	かぼちゃの揚げぎょうざ かぼちゃ(15) ぎょうざの皮(30) 砂糖 油 小麦粉 麦茶
							麦茶	麦茶
17	火	豆腐の卵とじ	豆腐(38)卵(8)	たまねぎ(30)にんじん(10) しめじ(8)にら(5)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ
		あおさ汁		あおのり(8)もやし(18) えのき(8)ふかねぎ(3)		鯉・昆布だし 醤油		
31	火	ひじきごはん	油揚げ(5)	干しひじき(0.8)いんげん(3)	五分つき米	醤油 みりん	麦茶	ミルクココア
18	水	ビーフシチュー	牛肉(30)	にんじん(10)たまねぎ(28) しめじ(12)グリーンピース(3)	じゃがいも(36) 油	ビーフシチューの素	ベジタブル スティック	8/18 ラスク 食パン(30) 砂糖 マーガリン 麦茶
		サラダ		えのき(8)こまつな(14)キャベツ(30)		ドレッシング		
30	月	果物		梨(50)	五分つき米		麦茶	8/30 かぼちゃの揚げぎょうざ 麦茶
21	土	パンの日	<セレクトパン> さつまいもパン(30) タマヨパン(30)メロンパン(30) ミルクパン(30)ツナマヨパン(30) カレーウインナーパン(30)	<やさいスープ> たまねぎ(25)にんじん(8) エリンギ(8)ほうれんそう(4) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <マカロニサラダ> マカロニ(8)きゅうり(16)コーン(2) マヨネーズ こしょう	<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
							麦茶	ミルク

★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。

★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、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さん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。

★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、玄関掲示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。

★8/24(火)は川で遊ぼう！会があるので、たいよう組さんは愛情弁当と水筒の準備をお願いします。



♪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

