

令和5年8月 食事予定献立表



栄養士：うえだ さやか

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	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
1	火	豆腐ハンバーグ	合びき肉(38)豆腐(18)卵(4)牛乳(5)	たまねぎ(18)青しそ(0.5)	油 パン粉	ケチャップ こしょう	えびしお	グリーンコープのおやつ
		きゅうりの浅漬け		にんじん(8)キャベツ(28)きゅうり(16)コーン(5)		浅漬けの素		
		すまし汁	かまぼこ(8)	えのき(8)もやし(18) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油		
22	火	ごはん			五分つき米		玄米茶・麦茶	ミルク
2	水	なすの味噌炒め	豚こま肉(25) みそ(5)	なす(20)ピーマン(7)キャベツ(25) しめじ(10)たまねぎ(15)	油 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	レーズンクッキー レーズン(2)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)マーガリン(4) ベーキングパウダー(0.5)
		コンソメスープ		エリンギ(8) ほうれんそう(15)にんじん(8)		コンソメ 醤油		
21	月	ごはん			五分つき米		玄米茶・麦茶	玄米茶・麦茶
3	木	さつまあげ	すり身(38)豆腐(15)	たまねぎ(20)にら(4)にんじん(8) ひじき(0.5)	油	酒	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
		野菜のさっぱり和え	鰹節	きゅうり(30)もやし(18)キャベツ(25)		ドレッシング		
		とうがんのみそ汁	みそ(9)油揚げ(10)	とうがん(23)しめじ(8)こねぎ(2)		いりこだし		
29	火	ごはん			五分つき米		玄米茶・麦茶	ミルクココア
4	金	冷し中華	ハム(15)	きゅうり(18) もやし(25)	冷やし中華麺(50)	冷し中華ダレ	星せんべい	サーターアンダギー 小麦粉(22)砂糖 マーガリン 卵 油 ベーキングパウダー(0.5)
		卵スープ	卵(12)	たまねぎ(23)トマト(15) エリンギ(8)わかめ(8)		中華だし 醤油		
25	金	果物		すいか(40)			玄米茶・麦茶	玄米茶・麦茶
5	土	親子丼	鶏こま肉(35) 卵(10)	たまねぎ(20)しめじ(8) みつば(2)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
		わかめのみそ汁	みそ(9)	だいこん(23)えのき(8) わかめ(7)ふかねぎ(3)		いりこだし		
19	土	油揚げのめんつゆ和え	油揚げ(7)鰹節(0.2)	こまつな(15)にんじん(8)もやし(22)		めんつゆ	玄米茶・麦茶	ミルク
7	月	とうがんの煮物	ちくわ(15) がんもどき(20)	とうがん(40)生しいたけ(15) にんじん(10)グリーンピース(2)	砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	たまねぎ スナック	きな粉ラスク 食パン(30)砂糖 マーガリン きな粉(2)
		油揚げのみそ汁	みそ(9) 油揚げ(5)	たまねぎ(23)しめじ(8) ふかねぎ(3)		いりこだし		
28	月	炊き込みごはん	ツナ(8)	コーン(4)いんげん(3)	五分つき米	醤油	玄米茶・麦茶	玄米茶・麦茶
8	火	甘酢炒め	豚こま肉(25)	たまねぎ(28)にんじん(10)生しいたけ(8) ピーマン(8)なす(18)	油 砂糖 片栗粉	醤油 みりん 酢 ケチャップ	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		中華スープ		もずく(8)もやし(18) えのき(8)おくら(6)		中華だし 醤油		
24	木	ごはん			五分つき米		玄米茶・麦茶	ミルクココア
9	水	いわしのごま揚げ	いわし(40)		黒ごま 天ぷら粉 油	めんつゆ 酒	えびしお	フルーツゼリー りんごジュース(60) アガー(2) 砂糖(5) みかん缶(10)もも缶(10)
		にがうりのマヨ和え	カニカマ(10)	にがうり(6)にんじん(8)キャベツ(30)	マヨネーズ	塩こしょう		
		豆腐のすまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
23	水	ごはん			五分つき米		玄米茶・麦茶	玄米茶・麦茶
10	木	すき焼き風煮	牛肉(20) 厚揚げ(30)	だいこん(30)にんじん(10) ごぼう(10)こまつな(18)	糸こんにゃく(13) 砂糖	醤油 みりん	つなつこ あられ	8/10 グリーンコープのおやつ ミルク 8/30 ココア蒸しパン・玄米茶・麦茶 ホットケーキミックス(22)
		にゅうめん	かまぼこ(8)	干しいたけ(1)たまねぎ(22) おくら(10)	そうめん(13)	鰹・昆布だし 醤油		
30	水	ごはん			五分つき米		玄米茶・麦茶	牛乳(12)卵(10)砂糖 ココア
12	土	夏野菜カレー	ツナ(12)	たまねぎ(23)ピーマン(7) にんじん(10)なす(12)かぼちゃ(25)	五分つき米 油	カレールウ	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
		トマトサラダ	しらす干し(8)	トマト(20)キャベツ(38) こまつな(18)		ドレッシング		
26	土	果物		なし(40)			玄米茶・麦茶	ミルク
14	月	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	グリーンコープのおやつ
15	火						玄米茶・麦茶	
		粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<炒り豆腐> 豆腐(40)たまねぎ(20)にんじん(10) かまぼこ(10)生しいたけ(10) さやいんげん(10) 油 醤油 みりん 酒 砂糖	<かいのこ汁> ゆで大豆(7)かぼちゃ(20)なす(10) ごぼう(15)といもがら(18)こねぎ(2) みそ(9) いりこだし		クラッカー	ココア蒸しパン ホットケーキミックス(22) 牛乳(12)卵(10)砂糖 ココア
							玄米茶・麦茶	
17	木	白身魚のみそマヨ焼き	白身魚(40)みそ(4)		マヨネーズ	酒	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
		春雨の酢の物		トマト(10)きゅうり(18)わかめ(8)もやし(20)	春雨(7) 砂糖	醤油 酢		
		ポトフ風		キャベツ(20)しめじ(10) コーン(5)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油		
31	木	ごはん			五分つき米		玄米茶・麦茶	ミルクココア
18	金	パンの日	<セレクトパン> さつまいもパン(30) タママヨパン(30)メロンパン(30) ミルクパン(30)いちごジャムパン(30) カレーウインナーパン(30)	<洋風スープ> トマト(20)ベーコン(10) エリンギ(8)かぼちゃ(25) 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> キャベツ(30)にんじん(8)コーン(3)マカロニ(3) マヨネーズ こしょう	<果物> すいか(40)	フィンガー ビスケット	大学かぼちゃ かぼちゃ(40) 砂糖 醤油 みりん 油
							玄米茶・麦茶	

- ★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、おやつに関しての心配、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。
- ★7/22(火)は川であそぼ！会のため、たいよう組のみ愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願い致します。
♪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

