

令和3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	軽食 (夕食)
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	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	チャーハン
	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	スティック		
	すまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)しめじ(8) ほうれんそう(4)		鰹・昆布だし 醤油			
20金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
3火	ポークビーンズ	豚ロース(30) ゆで大豆(12)	たまねぎ(28)にんじん(8) 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	おにぎり
	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	卵スープ
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	たかな ピラフ
	やさいのめんつゆ和え	鰹節(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)	鰹・昆布だし 醤油			
23月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
5木	なつやさいのてんぷら	きびなご(20)	かぼちゃ(30)なす(18) ピーマン(8)	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	うどん
	じゃがいものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)わかめ(8) とうもろこし(2)	じゃがいも(28)	いりこだし			
24火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
6金	中華丼	いか(16)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	杏仁フルーツポンチ イナアガー(1) 牛乳(40) 砂糖 みかん缶(7) すいか(10)	ピラフ
	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	卵スープ
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	8/7 グリーンコープのおやつ ミルク 8/28 ラスク 食パン(30) 砂糖 マーガリン 麦茶	/
	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		
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	かしわ ごはん
	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	みそ汁
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	焼おにぎり
	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	卵スープ
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)	こんにゃく(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	チキン ライス
	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			
	ごはん			五分つき米				
13金 14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	おにぎり みそ汁
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	チャーハン
						麦茶		卵スープ
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)ピーマン(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	えびピラフ
	あおさ汁		あおりの(8)もやし(18) えのき(8)ふかねぎ(3)		鰹・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	オニオンスープ
18水	肉じゃが	豚こま肉(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) 砂糖 糸こんにゃく(12) 油	醤油 みりん	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	おにぎり
	豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	えのき(8)こまつな(4) とうがん(23)		いりこだし			
30月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
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	/

- ★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。
- ★軽食(夕食)については、19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