

# 令和2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<br>じょうぶにする   | からだの<br>ちようしをととのえる  | からだの<br>ねつやちからとなる   | ちようみりよう             | 10じの<br>おやつ    | 3じのおやつ  |
|----|---|--------------------|---|---|---|---------------------|----------------|---|
| 1  | 土 | カレーうどん             | 豚こま肉(25)  | にんじん(10)たまねぎ(25)<br>ピーマン(5)                                       | うどん(35)<br>油  | カレールウ               | おにぎり<br>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)<br>プロセスチーズ(5)  | キャベツ(32)赤ピーマン(8)<br>ほうれんそう(14)                                    |   | ドレッシング              |                |   |
| 20 | 木 | 果物                 |   | ぶどう(30)   |   |                     | 麦茶             | ミルクココア  |
| 3  | 月 | 夏やさいの甘酢炒め          |   | たまねぎ(28)なす(15)れんこん(10)<br>にんじん(8)ピーマン(8)赤ピーマン(8)                  | かぼちゃ(15)<br>ごま油 砂糖 片栗粉                                      | 醤油 酢<br>みりん         | つなっこ<br>あられ    | ふんわりホットケーキ<br>ホットケーキミックス(23)<br>牛乳(10)卵(5)<br>油 砂糖<br>うめジュース・麦茶             |
|    |   | 豆腐のみそ汁             | 豆腐(22)<br>みそ(10)  | もやし(16)えのき(8)<br>おくら(6)   |   | いりこだし               |                |   |
| 21 | 金 | ごはん                |   |   | 五分つき米   |                     | 麦茶             | うめジュース・麦茶   |
| 4  | 火 | 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)<br>たまねぎ(28)たけのこ(17)しょうが(1)               | ごま油<br>砂糖 片栗粉   | 酒 醤油<br>みりん         | たまねぎ<br>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)<br>わかめ(5)                                    |   | 中華だし 醤油             |                |   |
| 18 | 火 | ごはん                |   |   | 五分つき米   |                     | 麦茶             | ミルク   |
| 5  | 水 | 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<br>ビスケット | ジャムサンド<br>食パン(30)<br>いちごジャム(5)  |
|    |   | やさいのごま和え           |   | 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)干しいたけ(0.5)<br>とうみょう(2)                                    |   | 鰹・昆布だし<br>醤油        |                |   |
| 24 | 月 | ごはん                |   |   | 五分つき米   |                     | 麦茶             | 麦茶  |
| 6  | 木 | 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<br>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)<br>レタス(5)  | じゃがいも(23)   | 中華だし<br>醤油          |                |   |
| 25 | 火 | ごはん                |   |   | 五分つき米   |                     | 麦茶             | ミルクココア  |
| 7  | 金 | 魚のホワイトソースがけ        | 白身魚(40)   | たまねぎ(24)にんじん(8)しめじ(8)<br>パセリ(0.5)                                 | 小麦粉 砂糖  | 酒 醤油 こしょう<br>シチュールウ | 星せんべい          | むっちゃんのおふくれがし☆<br>小麦粉(20)黒砂糖<br>卵(5)牛乳(8)<br>食用重曹<br>うめジュース・麦茶               |
|    |   | かぼちゃスープ            |   | たまねぎ(25)エリンギ(8)   | かぼちゃ(30)  | コンソメ 醤油             |                |   |
| 26 | 水 | ごはん                |   |   | 五分つき米   |                     | 麦茶             | うめジュース・麦茶   |
| 8  | 土 | ハヤシライス             | 牛肉(15)  | にんじん(8)たまねぎ(25)<br>グリーンピース(3)                                     | じゃがいも(24)<br>油 五分つき米  | ハヤシルウ               | クラッカー          | グリーンコープのおやつ   |
|    |   | 夏やさいサラダ            |   | トマト(12)ピーマン(5)キャベツ(32)<br>きゅうり(16)                                |   | ドレッシング              |                |   |
| 29 | 土 | 果物                 |   | ジュージー(50)   |   |                     | 麦茶             | ミルク   |
| 11 | 火 | いわしのかば焼き           | いわし(40)   |   | ごま 片栗粉 油  | 醤油 みりん 砂糖           | つなっこ<br>あられ    | グリーンコープのおやつ   |
|    |   | 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)<br>えのき(8)にら(2)                                     |   | 中華だし 醤油             |                |   |
| 27 | 木 | ごはん                |   |   | 五分つき米   |                     | 麦茶             | ミルク   |
| 12 | 水 | 夏が旬！とうがんの煮物        | 厚揚げ(20)<br>ちくわ(10)  | とうがん(45)にんじん(8)<br>干しいたけ(1)いんげん(2)                                | こんにゃく(20)<br>砂糖   | 鰹・昆布だし<br>醤油 みりん    | サラダ<br>せんべい    | フルーツポンチ<br>イナアガー(粉寒天)(0.5)<br>りんごジュース(50) 砂糖<br>みかん缶(7) もも缶(7)<br>うめジュース・麦茶 |
|    |   | かいのこ汁<br>(鹿児島郷土料理) | 大豆水煮(8)<br>みそ(10)   | ごぼう(8)なす(8)<br>ふかねぎ(3)  | かぼちゃ(22)  | いりこだし               |                |   |
| 28 | 金 | 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   |
| 13 | 木 | 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。  |   |   |                     | ベジタブル<br>スティック | グリーンコープのおやつ   |
| 14 | 金 |                    | 麦茶  | 麦茶  |   |                     |                |   |
| 15 | 土 |                    | 麦茶  | 麦茶  |   |                     |                |   |
| 17 | 月 | 粗食の日               | <ごはん><br>五分つき米  | <ごま香る♪きんぴら><br>ごぼう(8)にんじん(13)いんげん(2)<br>れんこん(15)ちくわ(10)糸こんにゃく(13) | <油あげのみそ汁><br>油あげ(5)なす(10)<br>えのき(8)とうみょう(2)<br>みそ(10) いりこだし |                     | クラッカー          | ゴーヤクッキー<br>にがうり(6)小麦粉(24)<br>卵(4) マーガリン 砂糖<br>ベーキングパウダー<br>麦茶               |
|    |   |                    | <梅干し><br>梅干し  | ごま油 醤油 砂糖 みりん ごま  |   | 麦茶                  |                |   |
| 19 | 水 | 鶏飯                 | 鶏ささみ(25)<br>卵(12)   | 山川漬(5)干しいたけ(0.5)<br>こねぎ(2)  | 五分つき米<br>油 砂糖   | 醤油 みりん              | サラダ<br>せんべい    | カルピスゼリー<br>カルピス(20)<br>ゼラチン(0.5)<br>みかん缶(10)<br>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            |                |   |
| 31 | 月 | 果物                 |   | ぶどう(30)   |   |                     | 麦茶             | 麦茶  |
| 22 | 土 | パンの日               | <セレクトパン><br>さつまいもパン(20)<br>あんパン(20)メロンパン(20)<br>ミルクパン(20)ツナマヨパン(20)<br>カレーウインナーパン(20) | <トマトスープ><br>トマト(13)とうがん(23)<br>ほうれんそう(3)エリンギ(8)<br>コンソメ 醤油        | <牛乳><br>牛乳(180)   | <果物><br>すいか(40)     | たまねぎ<br>スナック   | グリーンコープのおやつ   |
|    |   |                    |   |   | <サラダ><br>キャベツ(20)にんじん(7)ピーマン(4)ツナ(6)<br>ドレッシング              |                     |                |   |

- ★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♪おやつの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、おくら、さやいんげん、すいか  
 魚介類：すずき、いわし、さば、マグロ、あじ  
 果物：なし、ぶどう、ジュージー

