

令和2年8月 食事予定献立表



栄養士: ながい ようへい

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	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)深ネギ(3)	うどん(35) 油	カレールー かつおだし	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)赤ピーマン(8) 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	ラタトゥイユ	ベーコン(15)	たまねぎ(28)なす(15)れんこん(10) にんじん(8)ピーマン(8)トマト缶詰(10)	オリーブオイル 砂糖	醤油 ケチャップ みりん	つなっこ あられ	ふんわりりんごのホットケーキ ホットケーキミックス(23) 牛乳(10)卵(5)りんご(10) 油 砂糖	
		かぼちゃのポタージュ	豆乳(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			
21	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
4	火	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) パセリ(0.5)	砂糖	酒 醤油 こしょう ホワイトソースルー	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	
		豆腐のみそスープ	豆腐(22)あかみそ(3) みそ(5)	もやし(16)えのき(8) おくら(6)		コンソメ			
18	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
5	水	魚のたらこ味噌マヨ焼き	白身魚(40) たらこ(7)みそ(3)	しそ(0.5)	砂糖 マヨネーズ	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)	
		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) とうみょう(2)		鰹・昆布だし 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 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			
25	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
7	金	野菜たっぷり八宝菜	えび(15)いか(15) うずらの卵(10)	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	星せんべい	カルピスゼリー カルピス(20) イナアガー(粉寒天)(0.5) みかん缶(10)	
		トロトロスープ		なめこ(8)おくら(10)もやし(17) わかめ(5)		中華だし 醤油			
26	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
8	土	ハヤシライス	牛肉(15)	にんじん(8)たまねぎ(25) 枝豆(5)	じゃがいも(24) 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) きゅうり(16)		ドレッシング			
29	土	果物		すいか(50)			麦茶	8月29日 きな粉揚げパン 麦茶	
11	火	いわしのかば焼き	いわし(40)	しょうが(1)	ごま 片栗粉 油 砂糖	醤油 みりん	つなっこ 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)しそ(0.5)	砂糖	酢 めんつゆ			
		もずくスープ		もずく(8)たまねぎ(22) えのき(8)にら(2)	ゴマ ごま油	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) 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	鰹・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) もも缶(7)	
		かいのこ汁 (鹿児島郷土料理)	大豆水煮(8) 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	金	しらすごはん	しらす干し(8)		五分つき米	醤油・酒	麦茶	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 スティック	グリーンコープのおやつ
14	金						麦茶	麦茶	
15	土								
17	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ごま香る♪きんぴら> ごぼう(8)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)そうめん(10) えのき(8)とうみょう(2) みそ(10) いりこだし		クラッカー	きな粉揚げパン コッペパン(40) 油 きな粉 黒糖 あんこ	
							麦茶	麦茶	
19	水	焼きサバ飯	鯖(25) 卵(12)	山川漬け(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 かつおだし あごだし	サラダ せんべい	ふくれがし☆ 小麦粉(20)黒砂糖 食用重曹・酢	
		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> さつまいもパン(20) あんパン(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)しめじ(8) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <サラダ> キャベツ(20)にんじん(7)ピーマン(4)ツナ(6) ドレッシング	<果物> ジュース(40)	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	
									麦茶

- ★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
 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、すいか

