

8月の献立



	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	鶏のトマト煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 にんにく トマト 缶 トマト	三温糖 コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉
水	スティック胡瓜 パスタスープ	果物	お菓子		胡瓜 人参 マッシュルーム パセリ	塩 スパゲティ麺 こしょう
2日	茄子のミートグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ とろけるチーズ ひじき しらす干し	茄子 玉葱 人参 しめじ トマト 缶 パセリ もやし ぶどう	じゃが芋 マカロニ 塩 ケチャップ キャノーラ油 コンソメ バター パン粉 醤油 米 みりん 三温糖 酒
木	野菜スープ ぶどう	ゼリー	ひじきおにぎり			
3日	煮込みハンバーグ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵 ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 チンゲンサイ	キャノーラ油 パン粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 三温糖 じゃが芋 コンソメ 醤油 蒸しパン粉 バター 餃子
金	粉ふきいも コンソメスープ	チーズ	餃子餃			
4日	冷やしそうめん	牛乳	お茶	牛乳 わかめ かまぼこ	コーン缶 ネギ バナナ	そうめん 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	お菓子	お菓子			
6日	南瓜のお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 卵	南瓜 人参 いんげん 玉葱 えのき ネギ オレンジ	キャノーラ油 醤油 三温糖 片栗粉 塩 じゃが芋
月	かきたま汁 オレンジ	ゼリー	フライドポテト			
7日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 塩昆布 胡麻 味噌	生姜 ピーマン 胡瓜 人参 玉葱 茄子 ネギ	醤油 みりん 三温糖 酒 ゼリー
火	昆布和え 味噌汁	果物	ゼリー			
8日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶	醤油 マーメレード 酢 三温糖 コンソメ
水	たたき胡瓜 コーンスープ	チーズ	お菓子			
9日	豚肉のスタミナ炒め (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 胡麻 赤味噌 ハム わかめ 豆腐	キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ネギ みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	キャノーラ油 ガーリックパウダー 三温糖 醤油 塩 一味唐辛子 ごま油 春雨 酢 コンソメ 白玉粉 オレンジジュース
木	春雨の酢の物 わかめスープ	お菓子	フルーツ白玉			
10日	ポテトオムレツ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム ベーコン ひじき とろけるチーズ	玉葱 人参 冬瓜 チンゲンサイ プチトマト ピーマン	じゃが芋 塩 三温糖 コンソメ 醤油 酒 食パン マーガリン ピザソース
金	冬瓜とベーコンのスープ プチトマト	ゼリー	和風トースト			
13日	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム 胡麻	玉葱 人参 しめじ えのき もやし 胡瓜	キャノーラ油 コンソメ 塩 醤油 三温糖 酢 ごま油 ゼリー スティックパン
月	ナムル ゼリー	果物	スティックパン			
14日	チキンカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト きな粉	玉葱 人参 みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ りんご	キャノーラ油 カレールー マカロニ 三温糖 塩
火	フルーツヨーグルト	チーズ	あべかわマカロニ			
15日	じゃがいものそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん ネギ オレンジ	じゃが芋 糸蒟蒻 キャノーラ油 醤油 みりん 塩 三温糖
水	味噌汁 オレンジ	お菓子	お菓子			
16日	冬瓜の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 厚揚げ 赤味噌 納豆 かまぼこ わかめ 卵 ソーセージ	冬瓜 玉葱 人参 えのき ネギ	三温糖 醤油 酒 片栗粉 塩 小麦粉 キャノーラ油
木	納豆 すまし汁	果物	アメリカンドッグ			
17日	食育の日 あさくら献立 枝豆ご飯	牛乳	牛乳	牛乳 しらす ししゃも 油揚げ 味噌 ウィナー とろけるチーズ	枝豆 切り干し大根 人参 いんげん 玉葱 南瓜 ネギ ピーマン トマト コーン缶	米 塩 酒 キャノーラ油 醤油 三温糖 みりん 餃子の皮 ケチャップ
金	焼きししゃも 切り干し大根の煮物 味噌汁	ゼリー	ぱりぱりピザ			
18日	茄子のミートスパゲティ	牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	茄子 玉葱 人参 エリンギ しめじ トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 三温糖 ケチャップ キャノーラ油
土	飲むヨーグルト バナナ	チーズ	お菓子			
20日	鮭のチーズ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 とろけるチーズ 豆腐 わかめ 豆乳 きな粉	切り干し大根 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	酢 三温糖 醤油 ごま油 塩 片栗粉
月	切り干し大根のサラダ すまし汁	お菓子	豆乳餅			
21日	竹輪の磯辺揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 かつお節 味噌 脱脂粉乳 黒胡麻 とろけるチーズ	小松菜 もやし 人参 冬瓜 ネギ	小麦粉 キャノーラ油 醤油 イースト 三温糖 塩 バター
火	おかか和え 味噌汁	果物	黒胡麻チーズパン			
22日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豚肉	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 胡瓜 コーン缶	ハヤシルー ケチャップ キャノーラ油 酢 三温糖 塩 こしょう ヤクルト
水	ココロサラダ ヤクルト	ゼリー	お菓子			
23日	グリルチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	にんにく プチトマト 胡瓜 玉葱 えのき ネギ りんご バナナ ぶどう	塩 酒 バジル粉 醤油
木	プチトマト スティック胡瓜 すまし汁	チーズ	フルーツ盛り			
24日	魚の塩焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ひじき 油揚げ 大豆 味噌	人参 いんげん 玉葱 南瓜 ネギ	塩 キャノーラ油 醤油 みりん 三温糖 米 ゆかり
金	ひじきと大豆の煮物 味噌汁	果物	ゆかりおにぎり			
25日	冷やし中華	牛乳	お茶	牛乳 卵 ハム	もやし 胡瓜 バナナ	中華麺 三温糖 キャノーラ油 中華だし 醤油 酢 ごま油
土	牛乳 バナナ	お菓子	お菓子			
27日	鶏の甘酢焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 小豆 豆腐	生姜 人参 胡瓜 コーン缶 玉葱 もやし えのき 干し椎茸 ネギ	酢 醤油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ 塩 中華だし ごま油 春雨 白玉粉
月	ポテトサラダ 春雨スープ	ゼリー	冷やしぜんざい			
28日	肉団子のカレー煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵	玉葱 人参 いんげん トマト缶 キャベツ パイン缶	片栗粉 塩 じゃが芋 カレー粉 コンソメ 三温糖 こしょう マヨネーズ ゼリー 食パン
火	キャベツとパインのサラダ ゼリー	チーズ	フレンチトースト			
29日	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 レモン オレンジ	ごま油 中華だし 醤油 塩 三温糖 みりん 片栗粉
水	さわやか漬け オレンジ	お菓子	お菓子			
30日	魚のフライ (ご飯)	牛乳	お茶	牛乳 メルルーサ 卵 かまぼこ 胡麻 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	らっきょう パセリ キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	塩 小麦粉 キャノーラ油 パン粉 酢 三温糖 マヨネーズ アイスクリーム
木	胡麻和え 味噌汁	果物	アイスクリーム			
31日	ポークカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ヨーグルト 卵	玉葱 人参 生姜 にんにく ブロッコリー 南瓜	じゃが芋 小麦粉 バター ウスターソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ キャノーラ油 蒸しパン粉
金	ヨーグルト	ゼリー	南瓜蒸しパン			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

夏には、茄子やピーマン、トマト、胡瓜などたくさんの野菜が旬をむかえます。夏野菜は、太陽の光をたっぷりと浴びているので、ビタミン類が豊富です。また、夏野菜には身体の熱を冷ます働きがあるので、夏バテや熱中症予防にも適しています。夏野菜を食べて元気に過ごしたいですね。

旬の食べ物: 胡瓜、南瓜、茄子、トマト、とうもろこし、ピーマン、冬瓜、パイン、おくら、梨、ぶどう、ゴーヤ、枝豆

給食室...福田、上川、稲葉

