

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

