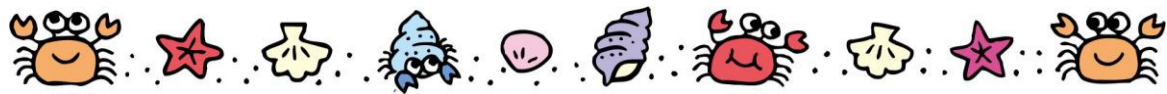


8月の献立



令和2年

ひろにわ保育所

	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	冷やしそうめん	牛乳	お茶	牛乳 わかめ かまぼこ	コーン ネギ バナナ	そうめん 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
3日	鶏のトマト煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	玉葱 にんにく トマト トマト缶 人参 マッシュルーム パセリ	砂糖 コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉 じゃが芋 塩 こしょう スパゲティ バター 餃子 蒸しパン粉
月	粉ふき芋 パスタスープ	果物	餃子饅			
4日	竹輪の磯辺揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 青のり 卵 味噌	胡瓜 トマト 玉葱 茄子 ピーマン	油 小麦粉 塩 餃子の皮 ケチャップ
火	スティック胡瓜 プチトマト 味噌汁	お菓子	ぱりぱりピザ	ウインナー とろけるチーズ	ネギ	
5日	ミートボールのカレー煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ	玉葱 人参 いんげん トマト缶	塩 酒 片栗粉 じゃが芋 カレー粉 コンソメ
水	キャベツとパインのサラダ すいか	チーズ	お菓子		キャベツ パイン缶 すいか	砂糖 こしょう マヨネーズ
6日	リクエストメニュー 魚の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 油揚げ 豆腐	生姜 切干大根 人参 えのき 玉葱	砂糖 醤油 みりん 酒 油 塩 米
木	切干大根の煮物 すまし汁	果物	ウインナーおにぎり	わかめ ウインナー 味付け海苔	ネギ	
7日	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 油揚げ きな粉	にんにく 牛蒡 人参 キャベツ 玉葱	醤油 みりん 酒 オリーブ油 ごま油 砂糖
金	金平ごぼう 味噌汁	ゼリー	あべかわバナナ		ネギ バナナ	麩 塩
8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	茄子 玉葱 人参 エリンギ しめじ	スパゲティ コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油
土	飲むヨーグルト バナナ	チーズ	お菓子	ヨーグルト	マッシュルーム トマト トマト缶	パセリ バナナ
11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	玉葱 人参 冬瓜 ミニトマト バナナ	じゃが芋 塩 砂糖 コンソメ 醤油
火	冬瓜とベーコンのスープ プチトマト	お菓子	フルーツヨーグルト	ベーコン ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 もも缶	
12日	魚の照り焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 かつお節 油揚げ	生姜 小松菜 もやし 人参 玉葱	醤油 砂糖 みりん じゃが芋
水	おかか和え 味噌汁	果物	お菓子	味噌	ネギ	
13日	チキンカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 シーチキン ごま	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ	カレールー じゃが芋 塩 マヨネーズ 醤油
木	キャベツとツナのサラダ 一口ゼリー	チーズ	菓子パン			一口ゼリー 菓子パン
14日	牛丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム ごま	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 しめじ	糸蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 酒 油 塩 春雨
金	春雨の酢の物 オレンジ	ゼリー	プリン		ネギ 胡瓜 オレンジ	酢 プリン
15日	わかめうどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ	人参 もやし ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	お菓子	お菓子			
17日	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 ベーコン	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉
月	さわやか漬け 梨	ゼリー	和風ひじきトースト	とろけるチーズ ひじき 赤味噌	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 梨	酒 食パン マーガリン
18日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆乳	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱	マーマレード マカロニ マヨネーズ 塩 醤油
火	マカロニサラダ かきたま汁	果物	豆乳餅	きな粉	えのき ネギ	片栗粉 砂糖
19日	食育の日 麦ごはん 魚の塩焼き	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐	切干大根 人参 玉葱 牛蒡 もやし	米 麦 塩 醤油 砂糖 みりん 油 じゃが芋
水	切干大根の煮物 豚汁	チーズ	お菓子	味噌	ネギ	蒟蒻
20日	焼肉 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ごま ハム わかめ	生姜 にんにく もやし 人参 胡瓜	醤油 みりん 砂糖 酢 ごま油 コンソメ 塩
木	もやしのナムル わかめスープ ぶどう	お菓子	ポテトフライ		玉葱 ネギ ぶどう	じゃが芋 油
21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	冬瓜 玉葱 人参 もやし ピーマン	砂糖 醤油 酒 片栗粉 油 塩 ジョア
金	ピーマンの卵とじ すまし汁 ジョア	果物	アップルケーキ	卵 ベーコン かまぼこ	えのき ネギ りんご	ホットケーキミックス バター
22日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ	中華麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子	天ぷら	バナナ	
24日	煮魚 (ご飯)	牛乳	お茶	牛乳 鯖 塩昆布 ごま 味噌	生姜 胡瓜 人参 玉葱 南瓜	醤油 みりん 砂糖 酒 アイスクリーム
月	胡瓜の昆布和え 味噌汁	チーズ	アイスクリーム		ネギ	
25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	茄子 人参 玉葱 アスパラ トマト缶	マカロニ 油 コンソメ 塩 ケチャップ 小麦粉
火	野菜スープ ヤクルト	お菓子	ひじきおにぎり	ーズ ひじき しらす干し	もやし パセリ	バター じゃが芋 醤油 ヤクルト みりん 砂糖
26日	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ かつお節	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いん	じゃが芋 蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖
水	梅和え 味噌汁	果物	ぶどうゼリー	豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	げん 胡瓜 ネギ パイン缶	梅干し ぶどうゼリーの素
27日	ポークカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 とろけるチーズ	玉葱 南瓜 人参 生姜 にんにく	小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉
木	フルーツヨーグルト	ゼリー	お菓子	ヨーグルト	りんご みかん缶 パイン缶 バナナ	塩 醤油 ケチャップ 油
28日	魚のフライオーロラソースかけ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 ごま 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 胡瓜 オクラ 玉葱	塩 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケチャッ
金	即席漬け 味噌汁	チーズ	南瓜蒸しパン		ネギ 南瓜	プ 醤油 蒸しパン粉 バター
29日	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
土	牛乳 バナナ	お菓子	お菓子		ナ	
31日	南瓜のお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 卵		油 醤油 砂糖 片栗粉 塩 バター 食パン
月	かきたま汁 オレンジ	ゼリー	フレンチトースト			

※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、手作りおやつです。

冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎに注意!

暑いとつい冷たいものに手がでてしまいますね。しかし、冷たいものの摂りすぎはお腹を冷やしてしまい、さまざまなトラブルを招いてしまいます。

特に、アイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれており、食欲不振の原因にもなるので注意しましょう。

夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。夏野菜を食べて夏を乗り切りましょう。

*今月のリクエストメニューはくま組のリクエストです。



給食室・・・福田、上川、稲葉

