



8月の献立表

令和元年8月発行



あさひ子ども園

暑い季節には「瓜」を



西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、苦瓜(にがうり=ゴーヤー)、南瓜(かぼちゃ)といった「瓜」という字がつく食べ物は、夏が旬の野菜です。すいかやきゅうりは体の熱をさげる働きがあり、にがうりはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。とうがんやかぼちゃは冬まで保存できるという優れたものです。

参考資料：いたたまます ごちそうさま

	1日(木)	2日(金)	3日(土)			
	ご飯 さわらのコーンマヨ焼き [さわら、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油、塩] もやしの味噌汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] ココア牛乳もち [牛乳、片栗粉、ココア、きな粉、塩、砂糖]	冷麺 [中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、もやし、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、トマト、グリーンピース、マーガリン、グリーンピース、塩、コンソメ、ケチャップ] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳			
	5日(月) 水泳教室(たいよう) バイキング式給食(つき) ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] もやしの和え物 [もやし、人参、きゅうり、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	6日(火) トウモロコシの皮むき(どら) ご飯 豆腐ステーキ [豆腐、小麦粉、油、牛肉、人参、なめこ、ほうれん草、片栗粉、酒、醤油、砂糖] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 卵スープ [卵、玉ねぎ、えのき、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] どうもろこし牛乳	7日(水) 音楽指導 そうめん [そうめん、かまぼこ、人参、きゅうり、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油、トマト] きゃべつのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] 果物 手作りメロンパン 牛乳 [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	8日(木) 習字教室(たいよう) ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 中華きゅうり [きゅうり、人参、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	9日(金) ご飯 アジのムニエル [アジ、塩、小麦粉、バター、油、酒] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 鮭のすまし汁 [鮭、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] さつま芋の蒸しケーキ [ミックス粉、牛乳、卵、油、さつま芋、チーズ] 牛乳	10日(土) 麻婆丼 [米、豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、酒、ねぎ、生姜、にんにく、砂糖、味噌、醤油、ごま油、片栗粉] コンソメスープ [ピーマン、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] 菓子・バナナ牛乳
	12日(月) 振替休日	13日(火) お弁当の日	14日(水) お弁当の日	15日(木) お弁当の日	16日(金) 二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、醤油、酒] 貝だくさん味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、豆腐、いりこ、味噌] 果物 きな粉団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩]	17日(土) ライジングサンスポーツ王国参加(たいよう) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、グリーンピース、しめじ、油、ハヤシライスルー] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	19日(月) 水泳教室(たいよう)	20日(火)	21日(水) バイキング式給食(ほし)	22日(木)	23日(金) 誕生会	24日(土)
	ご飯 麻婆茄子 [茄子、豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、竹の子、干ししいたけ、にんにく、生姜、味噌、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉、鶏がらだし] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] チーズポテト 牛乳 [フライドポテト、チーズ、青のり、油]	ご飯 カレーのオーロラソース和え [カレー、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ] 三色和え [ほうれん草、人参、キャベツ、ごま、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] カルシウムラスク 牛乳 [薄パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、椎茸、油、塩、醤油、刻みのみり] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、人参、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] 果物 おやき 牛乳 [米、しらす干し、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、トマト、にんにく] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、こら、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、わかめ、酢、砂糖、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] ドライフル 牛乳 [ミックス粉、牛乳、生クリーム、クワイ、卵、黄桃缶、チョコソース、カラースプレー]	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、生姜、にんにく、ごま油、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
	26日(月) 水泳教室(たいよう)	27日(火) 夏野菜ピザ作り(たいよう)	28日(水)	29日(木)	30日(金) 運動教室(たいよう)	31日(土)
	ご飯 鶏ささみの天ぷら [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウィンナー、パセリ]	ドライカレー [米、合びき肉、玉ねぎ、人参、レーズン、生姜、にんにく、油、カレールー、醤油] 塩っペ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 果物 じゃが芋ドーナツ 牛乳 [小麦粉、じゃが芋、ごま、油、砂糖、ベーキングパウダー]	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	茄子のミートスパゲティ [スパゲティ、合びき肉、茄子、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、ソース、ケチャップ、塩、油、トマト缶、コンソメ] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 おかかおにぎり 牛乳 [米、かつお節、ごま、醤油]	ご飯 鮭の西京焼き [鮭、ごま、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油] ひじきの華風和え [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] 中華スープ [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 旭の梨パイ 牛乳 [梨、砂糖、パイ生地、卵]	鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、鶏がらだし] 鮭の味噌汁 [鮭、玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります
 ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります
 ●は新メニューです