



# 8月の献立表



平成30年8月発行

あさひ子ども園

## 野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べ過ぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。

	1日(水)	2日(木) 水泳教室 (たいよう)	3日(金) ぞうめん流し (幼児)	4日(土)		
	<b>うずめ飯</b> [米、里芋、ごぼう、人参、生椎茸、鶏肉、厚揚げ、だし汁、みりん、醤油、片栗粉] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>ココア揚げパン 牛乳</b> [ロールパン、油、ミルクココア]	<b>ご飯</b> <b>豆腐の松風焼き</b> [豆腐、鶏ひき肉、卵、玉ねぎ、パン粉、味噌、砂糖、ごま、青のり] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、醤油、刻みのり] <b>わかめスープ</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ]	<b>わかめおにぎり</b> [米、わかめふりかけ] <b>ぞうめん</b> [ぞうめん、きゅうり、みかん缶、ぞうめんつゆ] <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう、にんにく、トマト] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] <b>豆乳イチゴアイス</b> [豆乳、イチゴスライス、砂糖]	<b>エビピラフ</b> [米、むきエビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ] <b>中華スープ</b> [キャベツ、しめじ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし]		
	<b>6日(月) 音楽指導</b> <b>冷麺</b> [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] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも] <b>キャベツの塩っペ和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] <b>果物</b> <b>ツナコーンピザ 牛乳</b> [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	<b>7日(火) 習字教室 (たいよう)</b> <b>スタミナ納豆丼</b> [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、にんにく] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、マヨネーズ、醤油] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>野菜マフィン風 牛乳</b> [ミックス粉、じゃが芋、卵、人参、レーズン、牛乳]	<b>8日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>いりどり</b> [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油] <b>春雨サラダ</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>フルーツヨーグルト</b> [バナナ、黄桃缶、白桃缶、ヨーグルト]	<b>9日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の味噌マヨ焼き</b> [鮭、マヨネーズ、塩、酒、味噌、砂糖] <b>ほうれん草のコーンと和え</b> [ほうれん草、コーン、人参、ごま、醤油] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>お好み焼き 牛乳</b> [小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	<b>10日(金) 食育の話 (たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>ハンバーグ</b> [合びき肉、豆腐、卵、人参、ひじき、玉ねぎ、パン粉、塩、油、トマト] <b>五目豆</b> [大豆、ごぼう、こんにゃく、刻み昆布、人参、醤油、砂糖] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>みだらし団子 牛乳</b> [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、マヨネーズ]	<b>11日(土)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">山の日</div> 
	<b>13日(月)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>14日(火)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>15日(水)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>16日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のオーロラソース和え</b> [カレイ、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌] <b>夏みかんゼリー 牛乳</b> [夏みかん缶、寒天、砂糖]	<b>17日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>かき卵汁</b> [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>野菜チップス 牛乳</b> [れんこん、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	<b>18日(土) ライジングサンスポーツ王国参加 (たいよう)</b> <b>カルシウムご飯</b> [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] <b>具だくさん味噌汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、豆腐、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ 牛乳</b> 
	<b>20日(月)</b> <b>たらこスパゲティ</b> [スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、マーガリン、酒、にんにく、刻みのり、醤油] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>キャベツのおかか和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、醤油] <b>果物</b> <b>塩昆布おにぎり</b> [米、塩昆布]	<b>21日(火) 運動教室 (たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>アジの南蛮漬け</b> [アジ、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、酢、砂糖、醤油] <b>ほうれん草のごま和え</b> [ほうれん草、人参、醤油、ごま] <b>大根の味噌汁</b> [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>マカロニの安梧川薫かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖]	<b>22日(水) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、シーチキン、ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう、油、ケチャップ] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>麩のすまし汁</b> [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>トライフル 牛乳</b> [ミックス粉、牛乳、生クリーム、キウイ、卵、黄桃缶、チョコソース、カラースプレー]	<b>23日(木) 水泳教室 (たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の味噌だれ焼き</b> [豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖、にんにく、トマト] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] <b>りんごゼリー</b> [りんごシロップ漬け、砂糖、りんごジュース、寒天]	<b>24日(金) 運動会予行練習</b> <b>夏野菜カレー</b> [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、南瓜、茄子、ピーマン、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] <b>菜果サラダ</b> [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] <b>果物</b> <b>人参の蒸しケーキ 牛乳</b> [ミックス粉、牛乳、卵、油、人参、レーズン]	<b>25日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ 牛乳</b> 
	<b>27日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] <b>小松菜のツナ和え</b> [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>水ようかん 牛乳</b> [こしあん、砂糖、寒天、くす粉]	<b>28日(火)</b> <b>焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] <b>南瓜の含め煮</b> [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>鮭おにぎり 牛乳</b> [米、鮭フレーク]	<b>29日(水) 食育の話 (ほし)</b> <b>ご飯</b> <b>麻婆茄子</b> [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] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、わかめ、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>ジャムサンド 牛乳</b> [食パン、いちごジャム]	<b>30日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> [魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、梅干し] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>牛乳もち</b> [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	<b>31日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>チキンチャップ</b> [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] <b>ほうれん草の小魚和え</b> [ほうれん草、人参、しらす干し、醤油] <b>玉ねぎの味噌汁</b> [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>旭の梨パイ 牛乳</b> [梨、砂糖、パイ生地、卵]	

★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