



8月献立表



平成30年8月発行
こくふ子ども園

夏のABCDEため

8月20日(月)の献立は、お家でも簡単に作れる栄養満点の炒め物です。暑い夏は食欲がなくなり、ビタミンが不足してしまいがちです。ビタミンが豊富に含まれる食材を使った料理で、暑い夏を元気に過ごしましょう!

- A** にんじん、レバー、ほうれん草 など
- B** 豚肉、卵、にんにく、かつお など
- C** ビーマン、レモン、ブロッコリー など
- D** しいたけ、しらす、きくらげ など
- E** かぼちゃ、たらこ、アーモンド など

1日(水)	2日(木)	3日(金) 劇団「風の子」	4日(土)
ごはん 豆腐のあんかけ (豆腐、豚挽肉、玉葱、人参、えのき、ビーマン、醤油、片栗粉、砂糖) キャベツの昆布和え (キャベツ、人参、醤油、きゅうり、塩、かつお) わかめスープ (玉葱、人参、わかめ、鶏がらだし、醤油、塩) 果物 フライドポテト (じゃが芋、油、塩、青のり) 牛乳	ごはん パンキンキッシュ (ベーコン、人参、南瓜、ほうれん草、卵、バター、生クリーム、牛乳、塩、こしょう、チーズ) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、マヨネーズ、コーン、ハム) 玉葱のすまし汁 (玉葱、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油) 小豆アイス (小豆、牛乳、生クリーム、マーガリン) 牛乳	魚のかば焼き丼 (米、魚、にんにく、生姜、片栗粉、醤油、みりん、砂糖、酒、油) 小松菜のナムル (小松菜、もやし、人参、コーン、ごま、ごま油、塩、酢、砂糖、醤油) 豆腐のみそ汁 (玉葱、人参、豆腐、葱、いりこ、みそ) 果物 ホットケーキ (ミックス粉、卵、牛乳、マーガリン) 牛乳	チキンライス (米、鶏肉、人参、グリーンピース、コーン、玉葱、マーガリン、コンソメ、ケチャップ、こしょう、塩) コンソメスープ (人参、玉葱、キャベツ、コンソメ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳

6日(月) 水泳教室	7日(火)	8日(水) 音楽指導	9日(木)	10日(金)	11日(土)
焼きそば (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、塩、ビーマン、こしょう、中濃ソース、ケチャップ、ウスターソース) もやしのじゃこ入りお浸し (もやし、人参、しらす、醤油、ごま油) えのきのすまし汁 (わかめ、えのき、人参、じゃが芋、葱、いりこ、醤油、塩、卵) 果物 味噌おにぎり (米、みそ、砂糖、醤油、みりん) チーズ 牛乳	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 (豆腐、人参、エビ、チンゲン菜、砂糖、玉葱、ケチャップ、醤油、生姜、片栗粉、にんにく) パンサンスー (春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、ごま、ごま油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) チーズ蒸しパン (ミックス粉、チーズ、ウインナー、パセリ、卵、牛乳) 牛乳	ドライカレー (米、合挽肉、玉葱、人参、レズン、油、にんにく、カレーパウダー、醤油) 野菜サラダ (きゅうり、みかん、レズン、油、塩、白菜、こしょう、酢、砂糖) 野菜スープ (ベーコン、玉葱、醤油、キャベツ、パセリ、コンソメ、塩) 果物 ヨーグルト和え (もも、みかん、パン、バナナ、ヨーグルト、砂糖) 牛乳	三色丼 (米、鶏挽肉、生姜、醤油、ほうれん草、人参、油、砂糖) 厚揚げのみそ汁 (厚揚げ、もやし、人参、玉葱、葱、いりこ、みそ) 果物 ジャムサンド (食パン、いちごジャム、マーガリン) 牛乳	ごはん 魚の香草焼き (魚、にんにく、塩、こしょう、パセリ、酒、パン粉、オリーブオイル、粉チーズ) ごま酢和え (キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、ごま、酢、砂糖) かきたま汁 (玉葱、人参、じゃが芋、卵、葱、いりこ、醤油、塩) おやつ バナナ 牛乳	山の日
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土) 1年生との交流会
お弁当の日 	お弁当の日 	お弁当の日 	カルシウムご飯 (米、わかめ、しらす、かつお節、ごま、みりん、醤油、酒、ごま油、桜エビ) 心のすまし汁 (ふ、えのき、葱、塩、玉葱、いりこ、醤油、卵) 果物 みだらしほ子 (白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉) 牛乳	ごはん グリルチキン (鶏肉、塩、こしょう) かぼちゃのきめ煮 (南瓜、昆布、醤油、砂糖) わかめのみそ汁 (豆腐、わかめ、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 ブルーチー ウエハース	そうめん (そうめん、きゅうり、ブロッコリー、ハム) 鶏のから揚げ (鶏肉、醤油、生姜、片栗粉、酒、油、にんにく) 果物 菓子 牛乳
20日(月) 水泳教室	21日(火)	22日(水) 誕生会	23日(木) 遊びまじりの会	24日(金)	25日(土)
ごはん 夏のABCDEため (豚肉、玉葱、ビーマン、人参、椎茸、油、醤油、みりん、アーモンド) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、塩、マヨネーズ、コーン、ハム、こしょう) 大根のみそ汁 (大根、しめじ、人参、葱、いりこ、みそ) 果物 水ようかん (寒天、あんこ、くず粉、砂糖) 牛乳	ごはん サーモンフライ (鮭、天ぷら粉、塩、パン粉、油、こしょう) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり、キャベツ、カニカマ、わかめ、ごま、砂糖、酢) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、えのき、卵、いりこ、醤油、塩) 夏野菜トースト (食パン、玉葱、トマト、ビーマン、ケチャップ、チーズ) 牛乳	なすのミートスパゲティ (スパゲティ、合挽肉、人参、玉葱、にんにく、グリーンピース、生姜、粉チーズ、塩、油、なす、ウスターソース、コンソメ、ケチャップ、トマト缶) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、ごま、醤油) コンソメスープ (コーン、クリームコーン、玉葱、コンソメ、塩、パセリ、卵) 果物 クリームあんみつ (もも、キウイ、寒天、あんこ、アイスクリーム、砂糖) 牛乳	ごはん 鶏肉の梅焼き (鶏肉、梅干し、みそ、みりん、砂糖、醤油、酒) 甘酢和え (キャベツ、人参、きゅうり、かまぼこ、しらす、わかめ、ごま、酢、砂糖) オクラのみそ汁 (オクラ、じゃが芋、えのき、いりこ、みそ) ウインナーパイ (パイ生地、ウインナー、卵) 牛乳	ごはん 魚のみそ煮 (魚、みそ、砂糖、みりん、酒、醤油、片栗粉、生姜) 金平ごぼう (ごぼう、人参、ごま、しらす、ビーマン、油、砂糖、醤油) 小松菜のすまし汁 (小松菜、人参、玉葱、いりこ、醤油、塩、卵) ヨーグルト ウエハース	エビピラフ (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、コンソメ、塩、醤油) 果物 菓子 牛乳
27日(月) 水泳教室	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
ごはん トンカツ (豚肉、天ぷら粉、塩、にんにく、パン粉、油、こしょう) ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、水煮大豆、砂糖、醤油、油) もやしのすまし汁 (もやし、人参、わかめ、玉葱、いりこ、醤油、塩) ツナコーンピザ (ピザ生地、玉葱、ツナ、チーズ、コーン、マヨネーズ、ケチャップ) 牛乳	ごはん 魚のムニエル (魚、小麦粉、塩、マーガリン、こしょう) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、人参、ハム、チーズ、マヨネーズ、醤油) ミネストローネ (ベーコン、玉葱、人参、キャベツ、じゃが芋、トマト缶、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、オリーブオイル) フローズンヨーグルト (ヨーグルト、もも、生クリーム、パン、みかん、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 五目ハンバーグ (豚挽肉、玉葱、人参、ごぼう、椎茸、キャベツ、えのき、れんこん、砂糖、醤油、酢、片栗粉、塩) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかりふりかけ) 中華スープ (にら、玉葱、人参、椎茸、鶏がらだし、塩、醤油) 果物 ぶがし芋 (さつま芋) 牛乳	みそラーメン (中華麺、豚肉、人参、もやし、玉葱、葱、コーン、みそ、鶏がらだし) あさりのしぐれ煮 (水蒸きあさり、生姜、醤油、酒、みりん) わかめの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ、みかん、砂糖、酢、醤油) 果物 のりむすび (米、塩、味付けのり) チーズ	ごはん 高野豆腐のあんかけ (高野豆腐、玉葱、人参、えのき、ビーマン、鶏挽肉、砂糖、醤油、片栗粉、みりん、酒) 切干大根の梅マヨ和え (切干大根、きゅうり、マヨネーズ、梅干し、しそ) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、人参、わかめ、葱、いりこ、みそ) カルピスゼリー (カルピス、寒天、もも)	

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。

