



# 8月献立表



令和元年8月発行  
みなと子ども園

## お盆と精進料理

8月13日～16日は、旧盆です。風習は地域によって様々ですが、ご先祖さまが帰ってくるお盆の間は、生き物を殺してはいけないと考えられており、昔は肉や魚を使わず、野菜・山菜・穀類・海草などを使った「精進料理」を食べる家庭も多かったようです。

だしも、かつお節や煮干しではなく、昆布やしいたけなど、植物性の食材からとったものを使う精進料理。素材の味を生かした、薄味で体にやさしい料理です。

いただきます ごちそうさま参照



## 8月の食育活動

とうもろこしの皮むき

うめ組  
ばら組  
ふじ組  
さくら組

野菜の収穫をします

ふじ組  
さくら組

ラップ  
おにぎり

1日(木)	2日(金)	3日(土)
<b>サンドイッチ</b> [食パン、マヨネーズ、ハム、きゅうり、チーズ] <b>ごまマヨサラダ</b> [ごま、マヨネーズ、大根、小松菜、人参、塩、醤油] <b>南瓜スープ</b> [南瓜、玉葱、じゃが芋、クリームコーン缶、パセリ、マッシュルーム缶、塩、コンソメ] <b>★かりぼり揚げ</b> [さつま芋、水煮大豆、片栗粉、おかずいりこ、油、砂糖、醤油、みりん] <b>牛乳</b>	<b>ご飯 豆腐のお焼き</b> [豆腐、豆フラス、葱、卵、シーチキン、パン粉、スキムミルク、ケチャップ] <b>和風サラダ</b> [大根、きゅうり、もやし、竹輪、わかめ、ごま、マヨネーズ、醤油] <b>★ズッキーニと油揚げのみそ汁</b> [ズッキーニ、油揚げ、かつお節、みそ] <b>そうめん</b> [そうめん、オクラ、ハム、昆布、かつお節、みりん、酒、醤油]	<b>二色丼</b> [米、鶏ミンチ、酒、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草、海苔] <b>油揚げのみそ汁</b> [油揚げ、玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、みそ] <b>バナナ菓子</b> 

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	<b>エビピラフ</b> [米、エビ、玉葱、人参、コーン缶、バター、塩、グリーンピース、こしょう、コンソメ] <b>ミネストローネ</b> [パセリ、マカロニ、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、きゃべつ、塩、油、コンソメ、醤油] <b>スイカ</b>	<b>ご飯</b> <b>なすとトマトのチーズ焼き</b> [なす、トマト、チーズ、豚ミンチ、玉葱、ピーマン、油、ケチャップ、塩、こしょう] <b>小松菜とあさりの和え物</b> [小松菜、水煮あさり、人参、醤油] <b>卵豆腐の汁</b> [卵豆腐、干し椎茸、玉葱、かまぼこ、葱、いりこ、塩、醤油]	<b>ご飯</b> <b>チキン南蛮</b> [鶏肉、生姜、片栗粉、油、砂糖、酢、醤油、玉葱、きゅうり、マヨネーズ] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、ごま、醤油] <b>豆腐のみそ汁</b> [豆腐、玉葱、ほうれん草、しめじ、いりこ、みそ] <b>夏みかんゼリー</b> [夏みかん缶、砂糖、寒天] <b>ウエハース</b>	<b>ひやむぎ</b> [ひやむぎ、昆布、醤油、かつお節、みりん、塩、トマト、きゅうり、海苔] <b>てまり揚げ</b> [魚のすり身、エビ、ごぼう、人参、豆腐、玉葱、葱、油、ブロッコリー] <b>わかめの酢の物</b> [わかめ、きゅうり、みかん、しらす干し、酢、砂糖、醤油] <b>焼きおにぎり</b> [米、ごま、しらす干し、みそ、酒、砂糖、醤油] <b>牛乳</b>	<b>わかめご飯</b> [米、わかめふりかけ] <b>アジの塩焼き</b> [アジ、塩] <b>金平ごぼう</b> [ごぼう、人参、しらたき、ごま、砂糖、醤油、ごま油] <b>さつま芋のみそ汁</b> [さつま芋、玉葱、椎茸、人参、油揚げ、葱、いりこ、みそ] <b>ヨーグルト</b> <b>おやついりこ</b>	<b>ひじきご飯</b> [米、ひじき、鶏肉、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、しらす干し、薄口醤油] <b>なめこのみそ汁</b> [なめこ、玉葱、わかめ、いりこ、みそ] <b>バナナ菓子</b> 
<b>おやつ</b>	<b>カレーパン</b> [ロールパン、合挽きミンチ、玉葱、にんにく、カレールー、小麦粉、パン粉、油] <b>牛乳</b>	<b>とうもろこし</b> 				
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	<b>振替休日</b> 	<b>お盆 保育 お弁当の日</b> 	<b>お盆 保育 お弁当の日</b> 	<b>お盆 保育 お弁当の日</b> 	<b>肉うどん</b> [うどん、牛肉、玉葱、葱、かまぼこ、かつお節、昆布、みりん、塩、醤油] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、もやし、醤油] <b>さつま芋の煮物</b> [さつま芋、砂糖、醤油] <b>スイカ 梅おにぎり</b> [梅干し、米、押し麦] <b>牛乳</b>	<b>菜飯</b> [米、菜飯ふりかけ] <b>貝だくさんみそ汁</b> [玉葱、人参、えのき、南瓜、油揚げ、チンゲン菜、鶏肉、いりこ、みそ] <b>バナナ菓子</b> 
<b>おやつ</b>						
	19日(月) 誕生日会	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土) 1年生との交流会
	<b>ロールパン</b> <b>★ひまわりハンバーグ</b> [合挽きミンチ、玉葱、卵、パン粉、スキムミルク、ケチャップ、とうもろこし] <b>マカロニオーロラサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、きゃべつ、人参、シーチキン、マヨネーズ、ケチャップ] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、玉葱、人参、心、いりこ、塩、醤油]	<b>ご飯</b> <b>中華風冷奴</b> [豆腐、きゅうり、トマト、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油] <b>あさりのしぐれ煮</b> [水煮あさり、生姜、砂糖、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、春雨、玉葱、人参、鶏がらだし、塩、醤油]	<b>ご飯</b> <b>★いかのオーロラソース</b> [いか、片栗粉、油、ケチャップ、マヨネーズ、砂糖、醤油、酒] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、人参、わかめ、ほうれん草、シーチキン、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>じゃが芋のみそ汁</b> [じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、みそ] <b>カルピスゼリー</b> [カルピス、寒天、白桃]	<b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、きゃべつ、人参、ピーマン、油、にんにく、海苔、塩、こしょう、鶏がらだし] <b>ゆかり和え</b> [白菜、きゅうり、ゆかり、醤油] <b>しじみ汁</b> [しじみ、葱、みそ、しじみエキス、塩] <b>枝豆と塩昆布のおにぎり</b> [枝豆、塩昆布、米、塩] <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>サバカツ</b> [サバ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、ソース、オリーブ油] <b>大豆のサラダ</b> [水煮大豆、きゅうり、人参、ハム、マヨネーズ、スキムミルク] <b>小松菜のスープ</b> [小松菜、水煮あさり、えのき、人参、卵、塩、コンソメ、醤油] <b>ふがし芋</b> [さつま芋] <b>牛乳</b>	<b>夏野菜カレー</b> [米、押し麦、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、なす、南瓜、ピーマン、カレールー、醤油] <b>サラダ</b> [ブロッコリー、トマト、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、ケチャップ] <b>バナナ菓子</b> 
<b>おやつ</b>	<b>フルーツパフェ</b> [コーンフレーク、白桃、黄桃、パイン、バナナ、アイス、ウエハース]	<b>★パイntenキ</b> [パイ、ミックス粉、砂糖、卵、牛乳、レーズン] <b>牛乳</b>	<b>ウエハース</b>			
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
	<b>ご飯</b> <b>甘辛パワーチキン</b> [鶏肉、はちみつ、にんにく、酒、醤油] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、しらたき、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん、いんげん] <b>じゃが芋のスープ</b> [じゃが芋、わかめ、えのき、塩、コンソメ、醤油]	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、人参、ニラ、干し椎茸、生姜、油、酒、にんにく、砂糖、醤油、みりん、鶏がらだし] <b>きゃべつのごま和え</b> [きゃべつ、人参、ごま、醤油] <b>ふのみそ汁</b> [ふ、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、みそ]	<b>ご飯</b> <b>サバの生姜煮</b> [サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、みりん] <b>白和え</b> [豆腐、ほうれん草、こんにゃく、人参、コーン缶、ごま、みそ、砂糖] <b>なすのみそ汁</b> [なす、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、みそ]	<b>ご飯</b> <b>高野豆腐入り肉じゃが</b> [高野豆腐、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、椎茸、いんげん、油、酒、砂糖、醤油] <b>ほうれん草の磯和え</b> [ほうれん草、人参、海苔、醤油] <b>卵入りみそ汁</b> [卵、玉葱、葱、いりこ、みそ] <b>スイカ 牛乳もち</b> [牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩]	<b>トマトとツナの冷製パスタ</b> [トマト、ツナ、ごま、大葉、パスタ、にんにく、ごま油、塩、めんつゆ、ポン酢しょうゆ] <b>コールスローサラダ</b> [白菜、きゅうり、パイン、レーズン、油、塩、こしょう] <b>野菜スープ</b> [玉葱、人参、なす、あさり水煮、塩、醤油、じゃが芋、コンソメ、こしょう] <b>スイカ</b> <b>じゃことおかのふりかけ</b> [米、しらす干し、かつお節、ごま] <b>牛乳</b>	<b>五目寿司</b> [米、油揚げ、ごぼう、人参、干し椎茸、キヌサヤ、昆布、酢、砂糖、醤油、塩] <b>ふのすまし汁</b> [ふ、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、塩、醤油] <b>バナナ菓子</b> 
<b>おやつ</b>	<b>さつま芋煮しパン</b> [さつま芋、小麦粉、油、砂糖、塩、B.P. 黒ごま] <b>★抹茶オレ</b> [抹茶、牛乳、砂糖]	<b>★アジのピザ</b> [ピザ生地、アジ、塩、葱、こしょう、オリーブ油、パプリカ、ピーマン、チーズ、ケチャップ] <b>牛乳</b>	<b>梨パイ</b> [梨、砂糖、パイ生地] <b>牛乳</b>			

○3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。○行事、材料の都合の場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。

