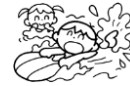




8月献立表



令和元年8月発行

長沢保育園

野菜を収穫しました

園で育てているトマト、きゅうり、オクラ、ピーマン、ゴーヤをぞう組さんときりん組さんが収穫して、給食室に持ってきてくれました。トマトときゅうりはそのまま、オクラはゆがき、ピーマンとゴーヤは炒めてみんなで食べました。自分たちで育てた野菜はいちだんと美味しかったようです。

食育活動

- 6日 くま組
そうめん流し
- 21日 きりん組・くま組
きゅうりの塩もみ
- 26日 うさぎ組
夏野菜ピザ作り



	1日(木)	2日(金)	3日(土)
	ご飯 ★塩麻婆豆腐 豆腐、豚ミンチ、筍、椎茸、葱、ニラ、ごま油、生姜、にんにく、塩、醤油、片栗粉、ごま油 パンサンスー 春雨、人参、ツナ、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 中華スープ チンゲン菜、玉葱、あさり、もやし、塩、鶏がら 南瓜まんじゅう 小麦粉、南瓜、B.P、砂糖、あんこ 牛乳	ご飯 魚の塩焼き さけ、塩、プロックリー 和風サラダ きゅうり、人参、もやし、竹輪、わかめ、醤油、マヨネーズ、ごま えのきのすまし汁 えのき、玉葱、しめじ、葱、醤油、塩、いりこ オレンジ きな粉揚げパン ロールパン、きな粉、砂糖、塩、油 牛乳	チキンライス 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、マーガリン、コンソメ、ケチャップ オニオンスープ 玉葱、きゃべつ、しめじ、コンソメ、塩 バナナ菓子
	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉、にんにく、酒、マーマレード、砂糖、醤油、油、トマト ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、海苔、醤油 夏野菜みそ汁 玉葱、人参、なす、南瓜、油揚げ、葱、味噌、いりこ バナナ やみつきポテト じゃが芋、醤油、コンソメ、砂糖、片栗粉、塩、こしょう 牛乳	ご飯 豆腐のおとし揚げ 豆腐、玉葱、人参、れんこん、しらす干し、グリーンピース、かつお節、卵、醤油、塩、小麦粉、油、ケチャップ 南瓜の含め煮 南瓜、人参、醤油、砂糖 玉葱のすまし汁 玉葱、人参、わかめ、椎茸、醤油、塩、いりこ 夏みかんゼリー 牛乳 夏みかん 、寒天、砂糖、メープルシロップ (くま組・そうめん)	ご飯 貝だくさんハンバーグ 豚ミンチ、ごぼう、椎茸、玉葱、きゃべつ、人参、えのき、れんこん、砂糖、醤油、酢、トマト きゅうりの中華和え きゅうり、醤油、ごま、ごま油、塩 なすのみそ汁 なす、玉葱、人参、しめじ、葱、味噌、いりこ みたらし団子 白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉 牛乳
	味噌ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、人参、きゃべつ、もやし、エビチンゲン菜、かまぼこ、にんにく、鶏がらだし、醤油、味噌、砂糖 じゃが芋のおかか煮 じゃが芋、人参、かつお節、砂糖、醤油 オクラのサラダ オクラ、きゃべつ、竹輪、ごま、醤油、酢 オレンジ 菜飯おにぎり 米、押し麦、菜飯ふりかけ 牛乳	バトウサンド ロールパン、バトウ、こしょう、油、小麦粉、パン粉、バター、ソース 即席漬け きゃべつ、人参、きゅうり、醤油、塩 豆乳スープ さつまいも、人参、玉葱、しめじ、コーン、ウインナー、パセリ、豆乳、塩、コンソメ スイカ 水ようかん あんこ、くす粉、寒天、砂糖、塩 牛乳	ハヤシライス 米、牛肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ、油 きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、えのき、塩、コンソメ バナナ菓子
おやつ	チーズ 米、押し麦、菜飯ふりかけ	ひじきご飯 米、ひじき、人参、椎茸、ツナ、グリーンピース、醤油 スパゲティサラダ スパゲティ、人参、コーン、枝豆、チーズ、オリーブ油、塩 オクラのみそ汁 オクラ、玉葱、人参、味噌、いりこ オレンジ フルーチェ フルーチェの素、牛乳 ウエハース	カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、椎茸、葱、塩、醤油、いりこ オレンジ菓子
おやつ	振替休日 	弁当の日 	弁当の日
おやつ	ひじきご飯 米、ひじき、人参、椎茸、ツナ、グリーンピース、醤油 スパゲティサラダ スパゲティ、人参、コーン、枝豆、チーズ、オリーブ油、塩 オクラのみそ汁 オクラ、玉葱、人参、味噌、いりこ オレンジ フルーチェ フルーチェの素、牛乳 ウエハース	ひじきご飯 米、ひじき、人参、椎茸、ツナ、グリーンピース、醤油 スパゲティサラダ スパゲティ、人参、コーン、枝豆、チーズ、オリーブ油、塩 オクラのみそ汁 オクラ、玉葱、人参、味噌、いりこ オレンジ フルーチェ フルーチェの素、牛乳 ウエハース	カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、椎茸、葱、塩、醤油、いりこ オレンジ菓子
	12日(月) 振替休日 	13日(火) 弁当の日 	14日(水) 弁当の日
おやつ	15日(木) チーズ 米、押し麦、菜飯ふりかけ	16日(金) 誕生日会	17日(土) カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、椎茸、葱、塩、醤油、いりこ オレンジ菓子
	19日(月) 魚の西京焼き さわら、味噌、みりん、砂糖、プロックリー 切干大根の含め煮 切干大根、人参、椎茸、さつまいも、砂糖、醤油 麩のすまし汁 おつゆふ、玉葱、小松菜、しめじ、醤油、塩、いりこ オレンジ ソーセイジパイ ソーセイジ、パイ生地 牛乳	シーフードカレー 米、押し麦、あさり、いか、ほたて、えび、人参、玉葱、じゃが芋、カレールウ、油 甘酢和え もやし、人参、きゃべつ、砂糖、酢、醤油 バナナ どうもろこし 	ご飯 肉豆腐 豆腐、牛肉、人参、大根、こんにゃく、しめじ、いんげん、油、砂糖、醤油 塩つべ和え きゃべつ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油 南瓜のみそ汁 南瓜、玉葱、人参、えのき、味噌、いりこ ★人参チュロス ミックス粉、人参、スキムミルク、片栗粉、砂糖、油 牛乳
おやつ	20日(火) シーフードカレー 米、押し麦、あさり、いか、ほたて、えび、人参、玉葱、じゃが芋、カレールウ、油 甘酢和え もやし、人参、きゃべつ、砂糖、酢、醤油 バナナ どうもろこし 	21日(水) ご飯 肉豆腐 豆腐、牛肉、人参、大根、こんにゃく、しめじ、いんげん、油、砂糖、醤油 塩つべ和え きゃべつ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油 南瓜のみそ汁 南瓜、玉葱、人参、えのき、味噌、いりこ ★人参チュロス ミックス粉、人参、スキムミルク、片栗粉、砂糖、油 牛乳	22日(木) なすの ミートスパゲティ スパゲティ、合ミンチ、人参、玉葱、なす、グリーンピース、にんにく、チーズ、ソース、トマト缶、ケチャップ、酒、油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、竹輪、ごま、醤油 コーンスープ コーン、玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、塩 焼きおにぎり 米、ごま、酒、みりん、味噌、砂糖 チーズ
おやつ	23日(金) 鶏のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉、油、きゃべつ ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、ツナ、チーズ、塩、こしょう、スキムミルク、マヨネーズ わかめのみそ汁 わかめ、玉葱、しめじ、白菜、味噌、いりこ クリームあんみつ アイス、あんこ、寒天、砂糖、黄桃	24日(土) 炊き込みご飯 米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、醤油 じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉葱、油揚げ、葱、味噌、いりこ オレンジ菓子 	25日(日) なすの ミートスパゲティ スパゲティ、合ミンチ、人参、玉葱、なす、グリーンピース、にんにく、チーズ、ソース、トマト缶、ケチャップ、酒、油 ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、竹輪、ごま、醤油 コーンスープ コーン、玉葱、えのき、パセリ、コンソメ、塩 焼きおにぎり 米、ごま、酒、みりん、味噌、砂糖 チーズ
	26日(月) ★魚のぎょうざ あじ、玉葱、ニラ、椎茸、餃子の皮、塩、こしょう、片栗粉、油 プロックリーの和え物 プロックリー、人参、醤油 あさりスープ あさり、玉葱、人参、コーン、わかめ、コンソメ オレンジ 夏野菜ピザ 牛乳 ピザ生地、玉葱、ピーマン、トマト、ナス、ズッキーニ、コーン、チーズ、ウインナー、ケチャップ	27日(火) ゆかりご飯 米、ゆかり粉 豆腐のきのこソースかけ 豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、椎茸、えのき、しめじ、砂糖、醤油、酒、片栗粉、油 金平ごぼう ごぼう、人参、ピーマン、砂糖、醤油、ごま、ごま油 小松菜のすまし汁 小松菜、玉葱、葱、醤油、塩、いりこ フルーツポシチ 寒天、砂糖、炭酸水、フルーツミックス 牛乳	28日(水) 三色丼 米、鶏ミンチ、ほうれん草、人参、醤油、砂糖、にんにく、ごま、海苔 五目豆 味付大豆、こんにゃく、人参、ごぼう、さつまいも揚げ、醤油、砂糖 なめこのみそ汁 なめこ、玉葱、白菜、わかめ、味噌、いりこ スイカ チニア煮パン 小麦粉、砂糖、B.P、チーズ、ウインナー、青のり、油、塩 牛乳
おやつ	29日(木) ひやむぎ ひやむぎ、きゅうり、かまぼこ、海苔、醤油、みりん、かつお節、昆布 ししゃも天ぷら ししゃも、天ぷら粉、油、トマト きゃべつ梅和え きゃべつ、人参、梅干し、醤油 バナナ わかめおにぎり 米、押し麦、わかめふりかけ チーズ	30日(金) ご飯 豚肉の野菜巻き 豚肉、人参、いんげん、にんにく、小麦粉、みりん、醤油、酒、砂糖、コーン さつまいも昆布の煮物 さつまいも、昆布、砂糖、醤油 ★トマトのサンラータン風 トマト、玉葱、豆腐、卵、きくらげ、葱、塩、醤油、片栗粉、ごま油、かつお節 小魚スティックパン 食パン、しらす干し、マヨネーズ、チーズ 牛乳	31日(土) ピラフ 米、人参、玉葱、ウインナー、コーン、マーガリン、コンソメ、塩 もやしのスープ もやし、玉葱、人参、しめじ、コンソメ、塩 バナナ菓子

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●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。★印は新しいメニューです。