



# 8月献立表



平成30年8月発行  
長沢保育園

## 8月31日は野菜の日

体に必要な栄養をとるのに、野菜はかせません。1日にとるべき野菜の量は、成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、ゆでたり炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさんいただきます。



(いただきます ごちそうさま参照)

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)		
	<b>ご飯</b> <b>厚揚げとじゃが芋の煮物</b> 厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、玉葱、人参、砂糖、醤油、酒、油 <b>ほうれん草のおかか和え</b> ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油 <b>ふの味噌汁</b> おつゆひ、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 <b>チーズ蒸しパン</b> 牛乳 チーズ、牛乳、蒸しパンミックス粉	<b>ご飯</b> <b>魚の立田揚げ</b> アジ、にんにく、生姜、酒、塩、醤油、みりん、片栗粉、油、きゃべつ <b>そうめん瓜の酢の物</b> そうめん瓜、きゅうり、シーチキン、ごま、酢、砂糖、醤油 <b>油揚げの味噌汁</b> 油揚げ、玉葱、人参、しめじ、さつま芋、わかめ、いりこ、味噌 <b>豆乳小豆アイス</b> 豆乳、生クリーム、小豆缶、グラニュー糖 <b>ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>五目ハンバーグ</b> 豚ミンチ、玉葱、ごぼう、椎茸、きゃべつ、えのき、人参、れんこん、砂糖、酢、醤油、トマト <b>もやしの和え物</b> もやし、きゅうり、人参、醤油 <b>じゃが芋の味噌汁</b> じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌 <b>すいか</b> <b>マカロニ安梧川黒蜜かけ</b> マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖 <b>牛乳</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、ごま油、みりん、酒、醤油 <b>貝だくさん味噌汁</b> 玉葱、人参、南瓜、なす、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>菓子</b> 牛乳		
	<b>6日(月)</b> <b>そうめん</b> そうめん、きゅうり、エビ、ハム、昆布、かつお節、みりん、塩、醤油、刻みのり <b>さつま芋の煮物</b> さつま芋、人参、砂糖、醤油 <b>ほうれん草のごま和え</b> ほうれん草、人参、もやし、あさり水煮、ごま、醤油 <b>バナナ</b> <b>塩っぱおにぎり</b> 牛乳 塩昆布、米、押し麦	<b>7日(火)</b> <b>わかめご飯</b> わかめふりかけ、米、押し麦 <b>中華風冷奴</b> 豆腐、もやし、トマト、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 <b>切り干し大根煮</b> 切り干し大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、スキムミルク、油、砂糖、醤油 <b>南瓜の味噌汁</b> 南瓜、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 <b>ヨーグルト菓子</b>	<b>8日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の味噌マヨ焼き</b> バトウ、酒、味噌、マヨネーズ、プロッコリー <b>ひじき煮</b> ひじき、人参、油揚げ、しらたき、砂糖、醤油、油 <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、えのき、なす、じゃが芋、玉葱、いりこ、塩、醤油 <b>あんこパイ</b> 牛乳 白あん、パイ生地	<b>9日(木)</b> <b>カレーライス</b> 米、押し麦、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、ピーマン、カレールー、ひじき、人参、油揚げ、しらたき、砂糖、醤油、油 <b>プロッコリーの和え物</b> プロッコリー、人参、醤油 <b>キウイゼリー</b> トマト、野菜ジュース、寒天、砂糖	<b>10日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> アジ、梅干し、酒、砂糖、醤油、生姜、ほうれん草 <b>即席漬け</b> きゃべつ、きゅうり、人参、塩、醤油 <b>厚揚げの味噌汁</b> 厚揚げ、さつま芋、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、味噌 <b>きな粉団子</b> 牛乳 白玉粉、きな粉、砂糖、塩	<b>11日(土)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">山の日</div>
	<b>13日(月)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">弁当の日</div>	<b>14日(火)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">弁当の日</div>	<b>15日(水)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">弁当の日</div>	<b>16日(木)</b> <b>ドライカレー</b> 米、合挽きミンチ、にんにく、玉葱、人参、レーズン、油、酒、カレールー、醤油 <b>ほうれん草の和え物</b> ほうれん草、人参、ハム、醤油 <b>キウイ菓子</b> 牛乳	<b>17日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> サケ、塩、プロッコリー <b>さわやかサラダ</b> きゃべつ、トマト、きゅうり、シーチキン、マヨネーズ <b>さつま芋の味噌汁</b> さつま芋、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌 <b>フルーツポンチ</b> 牛乳、寒天、砂糖、フルーツミックス、パイナップル	<b>18日(土)</b> <b>ピラフ</b> 米、ウィンナー、玉葱、人参、コーン、塩、マーガリン、コンソメ <b>きゃべつスープ</b> きゃべつ、玉葱、しめじ、コンソメ、塩 <b>バナナパン</b> 牛乳
	<b>20日(月)</b> <b>ナポリタン</b> サバゲティ、ウィンナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース、油、塩、粉チーズ、酒 <b>夏みかんサラダ</b> 夏みかん缶、きゃべつ、きゅうり、レーズン、酢、塩、こしょう、油 <b>ポテトスープ</b> じゃが芋、玉葱、人参、ほうれん草、塩、コンソメ <b>バナナ</b> <b>ゆかりおにぎり</b> 牛乳 ゆかり、米、押し麦	<b>21日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の西京焼き</b> サケ、味噌、砂糖、醤油、みりん、ごま、きゃべつ <b>ほうれん草のコーンとえ</b> ほうれん草、コーン、人参、もやし、醤油 <b>わかめのすまし汁</b> わかめ、玉葱、じゃが芋、人参、あさり水煮、いりこ、塩、醤油 <b>オレンジシャーベット</b> オレンジジュース、砂糖 <b>ウエハース</b>	<b>22日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐とエビのケチャップ煮</b> 豆腐、エビ、豚ミンチ、玉葱、人参、チンゲン菜、トマト缶、にんにく、葱、グリーンピース、生姜、ケチャップ、油、酒、砂糖、醤油、片栗粉 <b>小松菜のごま和え</b> 小松菜、人参、きゃべつ、ごま、醤油 <b>もやしのスープ</b> もやし、玉葱、しめじ、南瓜、ハセリ、塩、鶏がらスープ <b>バナナケーキ</b> 牛乳 バナナ、ミックス粉、卵、牛乳、砂糖、マーガリン、ヨーグルト	<b>23日(木) 誕生会</b> <b>ご飯</b> <b>チキン南蛮</b> 鶏肉、にんにく、生姜、塩、こしょう、酒、片栗粉、砂糖、酢、醤油、玉葱、きゅうり、マヨネーズ、油、トマト <b>南瓜サラダ</b> 南瓜、きゅうり、レーズン、シーチキン、チーズ、スキムミルク、塩、こしょう <b>豆乳スープ</b> 豆乳、玉葱、ほうれん草、人参、コーン、しめじ、ハセリ、塩、コンソメ <b>パフェ</b> 白玉粉、あんこ、アイス、フルーツミックス、ウエハース	<b>24日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の生姜煮</b> イサキ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ <b>ポテトサラダ</b> じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、塩、こしょう <b>オクラの味噌汁</b> オクラ、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌 <b>すいか</b> <b>焼きしもんどーナツ</b> 牛乳 レモン、小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、油、スキムミルク、砂糖	<b>25日(土)</b> <b>六子ご飯</b> 米、味付き六子、人参、ごぼう、刻みのり、砂糖、醤油 <b>えのきの味噌汁</b> えのき、きゃべつ、玉葱、人参、いりこ、味噌 <b>バナナ菓子</b> 牛乳
	<b>27日(月)</b> <b>冷やしうどん</b> うどん、塩、油揚げ、きゅうり、昆布、かつお節、刻みのり、みりん、醤油 <b>かきあげ</b> 玉葱、人参、さつま芋、エビ、しらす干し、ごぼう、葱、塩、天ぷら粉、油 <b>ひじきの酢の物</b> ひじき、小松菜、人参、ごま、酢、砂糖、醤油 <b>菜飯おにぎり</b> 牛乳 菜飯ふりかけ、米、押し麦	<b>28日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>いりどり</b> 鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、こんにゃく、じゃが芋、油、酒、砂糖、醤油 <b>ほうれん草の磯和え</b> ほうれん草、人参、もやし、刻みのり、醤油 <b>豆腐の味噌汁</b> 豆腐、玉葱、えのき、小松菜、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>カルシウムラスク</b> 牛乳 食パン、グラニュー糖、青のり、粉チーズ、ごま	<b>29日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>魚の味噌煮</b> アジ、生姜、酒、砂糖、味噌、醤油、きゃべつ <b>小松菜の和え物</b> 小松菜、人参、もやし、ごま、醤油 <b>ふのすまし汁</b> おつゆひ、玉葱、えのき、葱、油揚げ、いりこ、味噌 <b>さつま芋どりごの重ね煮</b> さつま芋、りんご、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>30日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>マーボナス</b> なす、豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、筍水煮、干し椎茸、葱、にんにく、生姜、砂糖、醤油、味噌、鶏がらスープ、油、酒、ごま油、片栗粉 <b>ハンガースー</b> 春雨、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油 <b>ニラスープ</b> ニラ、あさり水煮、玉葱、えのき、塩、鶏がらスープ <b>ミキサーパン</b> 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、塩、ウィンナー、玉葱、トマト、ハセリ、チーズ、油、卵、コーン	<b>31日(金)</b> <b>炊き込みご飯</b> 米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 <b>魚の塩焼き</b> サケ、塩、プロッコリー <b>なすの味噌汁</b> なす、玉葱、オクラ、人参、厚揚げ、いりこ、味噌 <b>芋ようかん</b> 牛乳 さつま芋、寒天、砂糖、塩	<b>野菜を収穫しました</b> 先月より、園で育てたトマト、きゅうり、ピーマンをぞう組さんが収穫し、給食室に持って来てくれました。 トマトはゆでて、きゅうりはゆでたあと塩を振って、ピーマンは炒めて、みんなで分け合っておいしくいただきました。 

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます  
★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