



8月の献立表



令和3年8月発行

あさひ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金) 音楽指導	7日(土)
	ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、酒、生姜] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] おやつ お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	ご飯 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] ジャムサンド 牛乳 [食パン、ブルーベリージャム]	二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、油、醤油、酒] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのき、いりこ、味噌] 果物 りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	ご飯 豆腐ステーキ [豆腐、牛肉、人参、なめこ、ほうれん草、片栗粉、酒、醤油、砂糖] キャベツの梅肉和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 芋ようかん 牛乳 [さつまいも、砂糖、寒天、くず粉]	焼きそば [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] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 アメリカンドッグ 牛乳 [フランクフルト、牛乳、卵、ミックス粉、油、ケチャップ]	ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、生姜、じゃが芋、にんにく、油、ハヤシライスルー] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう]
	9日(月) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">振替休日</div> 	10日(火) 文字の教室 (たいよう) ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ひじきの華風和え [ひじき、ハム、きゅうり、コーン、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油] 茄子の味噌汁 [茄子、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、グラニュー糖]	11日(水) 運動あそび (つき) ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 白桃牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	12日(木) 冷麺 [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] 焼きししゃも [ししゃも] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	13日(金) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	14日(土) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 
	16日(月) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] どうもろこし 	17日(火) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん、砂糖] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] さつまいも芋の蒸しパン 牛乳 [さつまいも、牛乳、蒸しパンミックス粉]	18日(水) フログラミング教室 (たいよう) ご飯 茄子とトマトのチーズ焼き [豚ひき肉、茄子、トマト、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、油、ケチャップ、塩、こしょう、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] グレーゼリー 牛乳 [グレージュース、砂糖、寒天]	19日(木) 旭運動公園フール (たいよう) スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	20日(金) 誕生会 ご飯 カレーの甘酢あんかけ [カレー、塩、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、ごま] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] クリームあんみつ 牛乳 [寒天、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	21日(土) ピラフ [米、鶏肉、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、塩、鶏がらだし] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳 
	23日(月) ご飯 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま] 切干大根の煮物 [切干大根、さつまいも揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] チーズケーキ [クリームチーズ、卵、砂糖、生クリーム、小麦粉、レモン汁]	24日(火) レストラン式給食 (つき) ご飯 筑前煮 [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、醤油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] わらびもち 牛乳 [わらびもち粉、黒砂糖、きな粉、砂糖、塩]	25日(水) 運動教室 (たいよう) ご飯 サバのカレー煮 [サバ、塩、にんにく、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] ひじき蒸しパン 牛乳 [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドプードル]	26日(木) 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、コーン、にんにく、生姜、味噌、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、人参、醤油、刻みのり] 果物 わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、ごま]	27日(金) 味噌汁作り (ほし) ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、小麦粉、酒、砂糖、醤油、みりん、にんにく] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] さつまいも味噌汁 [さつまいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 夏みかんゼリー 牛乳 [夏みかん缶、寒天、砂糖]	28日(土) 炊き込みご飯 [米、シーチキン、人参、枝豆、塩昆布、酒、薄口醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ 牛乳 
	30日(月) ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ミックスゼリー 牛乳 [ミックスジュース、砂糖、寒天]	31日(火) ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、酒、砂糖、醤油、片栗粉、みりん] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 旭の梨パイ 牛乳 [梨、砂糖、パイ生地、卵]	夏バテに気をつけよう <p>夏バテしないように生活の中で水分を適度にとるように心がけましょう。気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がぐったりすることがあるので、適切な量を守りましょう。</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">参考資料：いただきます こころさま</p>			

★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

