






# 8月の献立表



令和4年8月発行

あさひ子ども園

	1日(月) 音楽指導	2日(火)	3日(水)	4日(木) ピーマナムル作り(つき)	5日(金)	6日(土)
	<b>ご飯</b> <b>豚しゃぶ</b> [豚肉、大根、ねぎ、醤油、酢、砂糖] <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、チーズ、醤油、マヨネーズ] <b>玉ねぎの味噌汁</b> [玉ねぎ、人参、油揚げ、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] おやつ <b>手作りメロンパン 牛乳</b> [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	<b>ご飯</b> <b>鮭のムニエル</b> [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] <b>切干大根の煮物</b> [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>カルピスゼリー</b> [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	<b>ご飯</b> <b>豆腐のあんかけ</b> [豆腐、合びき肉、ピーマン、人参、もやし、玉ねぎ、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] <b>春雨サラダ</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>茄子の味噌汁</b> [茄子、玉ねぎ、油揚げ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>バナナケーキ 牛乳</b> [ミックス粉、バナナ、牛乳、卵、グラニュー糖、レモン果汁]	<b>焼きそば</b> [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] <b>じゃが芋の煮物</b> [じゃが芋、人参、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>えのきのスープ</b> [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>おかかおにぎり 牛乳</b> [米、かつお節、ごま、醤油]	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] <b>麩のすまし汁</b> [麩、しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>オレンジゼリー 菓子 牛乳</b> [オレンジジュース、砂糖、寒天]	<b>穴子ご飯</b> [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] <b>しめじのスープ</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ 牛乳</b>
	<b>8日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの味噌煮</b> [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] <b>ミルクおから</b> [おから、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、チーズ、牛乳、酒、砂糖、醤油] <b>玉ねぎのすまし汁</b> [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] おやつ <b>豆腐ブラウニー 牛乳</b> [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、砂糖、油]	<b>9日(火)</b> <b>茄子のミートスパゲティ</b> [スパゲティ、合びき肉、茄子、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] <b>即席和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] <b>もやしのスープ</b> [もやし、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>枝豆おにぎり 牛乳</b> [米、枝豆、塩、昆布]	<b>10日(水) 米とぎ体験(ぞら)</b> <b>ご飯</b> <b>いりどり</b> [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、みりん、醤油] <b>小松菜のコーンと和え</b> [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] <b>なめこの味噌汁</b> [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>牛乳もち</b> [牛乳、片栗粉、きな粉、塩、砂糖]	<b>11日(木)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">山の日</div> 	<b>12日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐ステーキ</b> [豆腐、油、牛肉、人参、なめこ、ほうれん草、片栗粉、醤油、砂糖、酒] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、もやし、醤油、塩、鶏がらだし] <b>どうもろこし 牛乳</b>	<b>13日(土)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 
	<b>15日(月)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>16日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> [豆腐、シーチキン、玉ねぎ、ねぎ、塩、油、ケチャップ] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>コーンスープ</b> [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] <b>マカロニの安倍川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	<b>17日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>チキンチャップ</b> [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] <b>ごぼうサラダ</b> [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] <b>油揚げの味噌汁</b> [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>チーズピザ 牛乳</b> [ピザ生地、チーズ]	<b>18日(木)</b> <b>冷やしうどん</b> [うどん、エビ、きゅうり、油揚げ、人参、干し椎茸、いりこ、かつお節、昆布、塩、酒、みりん、醤油] <b>南瓜のそぼろ煮</b> [南瓜、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>果物</b> <b>梅おにぎり 牛乳</b> [米、梅干し、しらす干し]	<b>19日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>カレーの甘酢あんかけ</b> [カレー、塩、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのり] <b>中華スープ</b> [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] <b>芋ようかん 牛乳</b> [おろしきつね芋、砂糖、寒天、くず粉]	<b>20日(土)</b> <b>エビピラフ</b> [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ 牛乳</b>
	<b>22日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>もちもちパン 牛乳</b> [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	<b>23日(火) 誕生日会</b> <b>ご飯</b> <b>麻婆豆腐</b> [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、鶏がらだし] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>ニラスープ</b> [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>クリームあんみつ 牛乳</b> [寒天、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	<b>24日(水)</b> <b>冷麺</b> [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] <b>あさりのしくれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、人参、ゆかり粉] <b>果物</b> <b>鮭おにぎり 牛乳</b> [米、鮭フレーク]	<b>25日(木) 夏野菜ピザ作り(ほし)</b> <b>ご飯</b> <b>サバのカレー煮</b> [サバ、塩、酒、にんにく、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>ジャムサンド 牛乳</b> [食パン、いちごジャム]	<b>26日(金)</b> <b>ご飯</b> <b>鶏肉のから揚げ</b> [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ、醤油] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>りんごゼリー 牛乳</b> [りんごジュース、砂糖、寒天]	<b>27日(土)</b> <b>カレーピラフ</b> [米、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、塩、カレー粉、鶏がらだし] <b>豆腐のスープ</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ 牛乳</b>
	<b>29日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [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、砂糖、みりん] <b>キャベツのごま和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] <b>白桃牛乳寒</b> [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	<b>30日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>魚のあけぼの焼き</b> [さわら、塩、酒、人参、マヨネーズ] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] <b>わかめのすまし汁</b> [わかめ、豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>さつま芋蒸しパン 牛乳</b> [蒸しパンミックス粉、さつま芋、牛乳]	<b>31日(水)</b> <b>三色丼</b> [米、鶏ひき肉、ほうれん草、卵、生姜、砂糖、塩、油、醤油] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん、油] <b>南瓜の味噌汁</b> [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>果物</b> <b>旭の梨パイ 牛乳</b> [梨、砂糖、パイ生地、卵]	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="text-align: center;"><b>旬の食材</b></div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">ゴーヤー</div> <p>「にがうり」とも呼ばれ、苦味が強いのが特徴です。苦味をやわらげるための下準備として、わたと種をきれいに取り、塩もみしてからゆでるとよいでしょう。近年は栽培も人気があり、葉とつるを利用した緑のカーテンが日よけとして使われています。</p> <p style="text-align: right;">参考資料：いただきます ごちそうさま</p>  </div>		

★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