















# 8月の献立表



令和5年8月発行

あさひ子ども園



1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
<b>きゅうりを食べよう(ぞら)</b> 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] もやしの和え物 [もやし、人参、竹輪、きゅうり、醤油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] チーズピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ]	<b>音楽指導</b> 冷やしうどん [うどん、エビ、きゅうり、油揚げ、人参、干し椎茸、かつお出汁、塩、みりん、砂糖、醤油] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、油、砂糖、酒、みりん、醤油] もやしのごま酢和え [もやし、人参、キャベツ、ごま、酢、砂糖、醤油] 果物 フルーツサンド 牛乳 [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	ご飯 サバの生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 干草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお出汁、味噌] 果物 りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	<b>米とぎ体験(つき)</b> ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、酒、油、砂糖、みりん、醤油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお出汁、醤油、塩] 豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、豆乳、砂糖、油]	カレーピラフ [米、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、カレー粉、塩、鶏がらだし] オニオンスープ  [玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳	
<b>7日(月)</b> ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] ゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、かつお出汁、味噌] パナチケーキ 牛乳 [ミックス粉、バナナ、牛乳、卵、グラニュー糖、レモン果汁]	<b>8日(火)</b> ピラフ [米、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、塩、鶏がらだし] もやしのおかか和え [もやし、きゅうり、人参、かつお節、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ひじき蒸しパン 牛乳 [ひじき、ミックス粉、豆乳、砂糖]	<b>9日(水) バイキング式給食(ほし)</b> ご飯 麻婆茄子  [茄子、豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、竹の子、干し椎茸、人参、にんにく、生姜、砂糖、味噌、ごま油、醤油、鶏がらだし、片栗粉] コロコロサラダ [トマト、きゅうり、コーン、油、酢、塩、こしょう、砂糖] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお出汁、醤油、塩] 果物 芋もち春巻き 牛乳 [春巻きの皮、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、醤油、酒、みりん]	<b>10日(木)</b> 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、青のり] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 塩昆布おにぎり  [米、塩昆布] 牛乳	<b>11日(金)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">山の日</div> 	<b>12日(土)</b> 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、油、にんにく] 豆腐のすまし汁  [豆腐、えのき、玉ねぎ、かつお出汁、醤油、塩] 菓子・バナナ 牛乳
<b>14日(月)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>15日(火)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>16日(水)</b> ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、醤油、マヨネーズ] 麩のすまし汁 [麩、えのき、玉ねぎ、人参、かつお出汁、醤油、塩] おやき 牛乳 [米、桜エビ、ごま、チーズ、醤油、酒]	<b>17日(木)</b> ご飯 豆腐のねぎ味噌チーズ焼き [豆腐、ねぎ、チーズ、味噌、砂糖、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、もやし、人参、ごま、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 野菜チップス 牛乳 [れんこん、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	<b>18日(金)</b> 夏野菜カレー [米、牛肉、人参、玉ねぎ、南瓜、じゃが芋、ピーマン、茄子、カレールー、醤油、油、にんにく、生姜] 野菜スティック  [きゅうり、人参、マヨネーズ] 果物 カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	<b>19日(土)</b> 里芋ご飯 [米、里芋、油揚げ、人参、酒、塩、醤油、しらす干し、昆布、ごま、鶏肉]  えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお出汁、味噌] 菓子・バナナ 牛乳
<b>21日(月)</b> ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、えのき、砂糖、醤油、油、酒、片栗粉、みりん] 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] もやしのすまし汁 [もやし、しめじ、玉ねぎ、人参、かつお出汁、醤油、塩] もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、油]	<b>22日(火)</b> ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、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、鶏がらだし、片栗粉] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、白桃缶、バナナ、寒天、砂糖]	<b>23日(水)</b> ご飯 タンドリーチキン  [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、砂糖、塩、こしょう] 茄子の味噌汁 [茄子、人参、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、かつお出汁、味噌] 水ようかん 牛乳 [こしあん、寒天、塩、くず粉]	<b>24日(木) しめじさき(にし)</b> ご飯 バトウフライ [バトウ、酒、にんにく、油、天ぷら粉、パン粉] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] 豆乳スープ [豆乳、鶏肉、あさり、玉ねぎ、しめじ、人参、油、醤油、塩、鶏がらだし] わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	<b>25日(金)</b> ご飯 茄子とトマトのチーズ焼き [茄子、合びき肉、トマト、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、油、ケチャップ、塩、醤油、鶏がらだし] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお出汁、醤油、塩] 人参蒸しパン 牛乳 [蒸しパンミックス粉、人参、レーズン、牛乳、チーズ]	<b>26日(土)</b> <div style="font-size: small;">島根あさひ社会福祉促進センター開所15周年記念フォーラム</div> ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、しめじ、にんにく、生姜、油、ハヤシライスルー] 春雨スープ  [春雨、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳
<b>28日(月)</b> チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、醤油、塩、ケチャップ] 夏みかんサラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、夏みかん缶、油、酢、こしょう] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 シュガー.Toast 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖]	<b>29日(火) 誕生日会</b> ご飯 豚豆腐 [豚肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、玉ねぎ、大根、油、砂糖、醤油、酒] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、もやし、醤油、刻みのり] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、かつお出汁、醤油、塩] ドライフル 牛乳 <small>(ミックス粉、牛乳、生クリーム、黄桃缶、白桃缶、卵、チョコソース、カラースプレー)</small>	<b>30日(水)</b> 和風スパゲティ [スパゲティ、人参、玉ねぎ、ウインナー、ピーマン、あさり、しめじ、塩、油、鶏がらだし、にんにく、醤油、刻みのり] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 鮭おにぎり 牛乳  [米、鮭フレーク]	<b>31日(木)</b> ご飯 豚じゃが [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] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお出汁、味噌] 梨パイ 牛乳 [梨、砂糖、パイ生地、卵]	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <b>食欲が増す調理の工夫</b>            夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、生姜などの薬味で下味をつけるなど、調理の一工夫で、はしが進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。  <div style="font-size: x-small; text-align: right;">参考資料：いただきます ごちそうさま</div> </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