




# 8月の献立表



令和2年8月発行 上府保育園

1日(土) 1年生を迎える会  
**ドライカレー**  
 [米、合いミンチ、玉葱、油、人参、レーズン、カレールーにんにく、醤油]  
**即席漬け**  
 [キャベツ、きゅうり、人参、塩、こしょう、醤油]  
**コンソメスープ**  
 [玉葱、人参、しめじ、塩、コーン、パセリ、コンソメ]  
**果物**  
**菓子**  


	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)		
	<b>★ジャージャー麺</b> [中華麺、きゅうり、ごま油、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、味噌、葱、生姜、片栗粉] <b>ぶどう豆</b> [水煮大豆、レーズン、砂糖、醤油] <b>中華スープ</b> [玉葱、しめじ、人参、醤油、小松菜、鶏がらだし、塩] <b>果物</b> <b>鮭にぎり</b> [米、鮭フレーク] <b>とうもろこし</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [鮭、塩] <b>キャベツのゆかり和え</b> [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、人参、しめじ、味噌、油揚げ、葱、昆布] <b>おからマフィン</b> [おから、ミックス粉、卵、バター、砂糖、B.P、ココア、牛乳]	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のマーマレード煮</b> [鶏肉、マーマレード、醤油、にんにく、酒] <b>三色和え</b> [ほうれん草、人参、もやし、醤油] <b>心のすまし汁</b> [お豆腐、玉葱、人参、塩、昆布、えのき、わかめ、醤油、いりこ] <b>カルシウムラスク</b> [食パン、グラニュー糖、ごまチーズ、マーガリン、青のり]	<b>ハヤシライス</b> [米、牛肉、油、にんにく、玉葱、人参、グリーンピース、しめじ、ハヤシルウ] <b>春雨スープ</b> [春雨、玉葱、人参、椎茸、わかめ、鶏がらだし、塩] <b>果物</b> <b>和風豆乳ゼリー</b> [豆乳、牛乳、砂糖、寒天、黒糖、きな粉]	<b>ご飯</b> <b>豆腐の五目あんかけ</b> [豆腐、えのき、なめこ、塩、玉葱、人参、片栗粉、醤油、ほうれん草、みりん] <b>ひじきのサラダ</b> [ひじき、きゅうり、人参、ささみ、コーン、マヨネーズ、醤油] <b>オクラの味噌汁</b> [オクラ、玉葱、えのき、葱、人参、いりこ、味噌] <b>夏野菜ピザ</b> [ピザ生地、ピーマン、なす、チーズ、玉葱、ウインナー、ケチャップ、コーン]	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、グリーンピース] <b>さつま揚げ、薄口醤油</b> <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、味噌]	<b>牛乳</b>	
おやつ								
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)		
	<b>山の日</b> 	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のチーズ焼き</b> [鶏肉、塩、こしょう、酒、青のり、チーズ] <b>ほうれん草のごま和え</b> [ほうれん草、人参、ごま、醤油] <b>なすの味噌汁</b> [なす、玉葱、人参、豆腐、葱、えのき、いりこ、昆布、味噌] <b>小豆ミルク寒</b> [小豆、牛乳、寒天、砂糖] <b>クラッカー</b>	<b>たらこスパゲティ</b> [たらこ、スパゲティ、油、玉葱、バター、にんにく、塩、海苔] <b>夏みかんサラダ</b> [夏みかん、きゅうり、砂糖、塩、キャベツ、レーズン、油、酢、こしょう] <b>田舎スープ</b> [鶏肉、にんにく、玉葱、油、じゃが芋、白菜、人参、葱、鶏がらだし、醤油、塩]	<b>お弁当の日</b> 	<b>お弁当の日</b> 	<b>お弁当の日</b> 	<b>牛乳</b>	
おやつ								
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)		
	<b>ご飯</b> <b>鮭の西京焼き</b> [鮭、味噌、醤油、みりん、砂糖、酒] <b>ポパイサラダ</b> [ほうれん草、人参、ハム、ごま、醤油] <b>南瓜の味噌汁</b> [南瓜、人参、玉葱、なす、葱、いりこ、味噌]	<b>ご飯</b> <b>厚揚げの味噌炒め</b> [厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、油、砂糖、味噌、醤油] <b>小松菜の磯和え</b> [小松菜、人参、海苔、醤油] <b>かき玉汁</b> [玉葱、卵、お豆腐、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油] <b>ヨーグルトtoast</b> [食パン、ヨーグルト、砂糖、マーマレードジャム]	<b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> [牛肉、じゃが芋、玉葱、油、人参、しらたき、砂糖、醤油、グリーンピース] <b>そうめん瓜の酢の物</b> [そうめん、きゅうり、酢、砂糖、カニカマ、ごま、塩、醤油] <b>豆腐の味噌汁</b> [豆腐、玉葱、えのき、人参、わかめ、いりこ、味噌] <b>カルピスシャーベット</b> [カルピス、ミックスベリー]	<b>ひやむぎ</b> [ひやむぎ、オクラ、トマト、きゅうり、のり、めんつゆ] <b>レバーの甘辛煮</b> [レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油] <b>小松菜のごまサラダ</b> [小松菜、人参、ハム、ごま、マヨネーズ、塩、こしょう]	<b>お弁当の日</b>	<b>ご飯</b> <b>ささみの天ぷら</b> [ささみ、梅干し、大葉、油、生姜、酒、天ぷら粉] <b>オクラのおかか和え</b> [オクラ、きゅうり、人参、もやし、かつお節、醤油] <b>厚揚げのすまし汁</b> [厚揚げ、玉葱、もやし、塩、えのき、昆布、醤油]	<b>エビピラフ</b> [米、ベーコン、エビ、塩、玉葱、ピーマン、コーン、人参、こしょう、バター、コンソメ] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、えのき、人参、塩、じゃが芋、鶏がらだし、パセリ]	<b>牛乳</b>
おやつ								
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)		
	<b>ご飯</b> <b>魚の生姜煮</b> [サバ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、ほうれん草、酢、人参、わかめ、コーン、ごま、砂糖、醤油] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、豆腐、しめじ、葱、人参、いりこ、塩、醤油]	<b>焼きうどん</b> [うどん、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、干し椎茸、醤油、かまぼこ、ピーマン、みりん、かつお節、油] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉葱、しめじ、塩、人参、ウインナー、醤油、コンソメ、パセリ]	<b>麦入りわかめご飯</b> [米、わかめ、りかけ、押し麦] <b>豆腐ハンバーグ</b> [豆腐、豚ミンチ、玉葱、塩、ひじき、パン粉、ケチャップ、牛乳] <b>小松菜のコーン和え</b> [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] <b>あさりのスープ</b> [あさり、玉葱、しめじ、人参、塩、鶏がらだし、醤油]	<b>夏野菜カレー</b> [米、鶏肉、玉葱、なす、油、じゃが芋、南瓜、ピーマン、人参、カレールー] <b>トマトときゅうりのサラダ</b> [トマト、きゅうり、もやし、コーン、酢、砂糖、こしょう]	<b>お弁当の日</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の南蛮漬け</b> [アジ、片栗粉、油、玉葱、人参、ピーマン、酢、砂糖、醤油] <b>ひじき煮</b> [ひじき、油揚げ、人参、水煮大豆、醤油、砂糖、みりん] <b>ほうれん草の味噌汁</b> [ほうれん草、玉葱、大根、あさり水煮、いりこ、味噌]	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、人参、玉葱、塩、ピーマン、コンソメ、バター、ケチャップ、こしょう] <b>コーンスープ</b> [コーン、もやし、人参、パセリ、コンソメ、塩、こしょう]	<b>牛乳</b>
おやつ								
	31日(月)							
	<b>豚丼</b> [米、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、醤油、みりん] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>ニラ卵スープ</b> [ニラ、卵、春雨、人参、塩、玉葱、鶏がらだし、醤油] <b>牛乳もち</b> [牛乳、砂糖、片栗粉、塩、きな粉]							
おやつ								



## 「夏野菜収穫カレンダー」始めました♪

今年の夏は、自分たちで植えた夏野菜を収穫し、カレンダーに記録することで夏の間にどれだけ野菜が収穫できたか、分かるようにしてみました。7月は梅雨の時期でもあり収穫があまりできていませんが、8月はたくさんの収穫を楽しみにしています。収穫した野菜は給食やおやつで使用し、しっかり夏野菜のおいしさを味わってみたいと思います。



★は新メニューです。

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。