



# 8月献立表



令和2年8月発行



こくふ子ども園

1日(土)夏まつり
大豆ピラフ (大豆水煮、しらす、玉葱、ベーコン、人参、パセリ、バター、コンソメ、塩、醤油、こしょう)
じゃがいものスープ (じゃがいも、わかめ、塩、えのき、コンソメ、醤油)
果物
菓子
牛乳



	3日(月)	4日(火)	5日(水)音楽指導	6日(木)	7日(金)	8日(土)
おやつ	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 (厚揚げ、春雨、豚肉、玉葱、にら、人参、生姜、にんにく、砂糖、醤油、片栗粉) きゅうりのゆかり和え (きゅうり、ゆかり粉) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油) 果物 南瓜まんじゅう (かぼちゃ、小麦粉、BP、あんこ、砂糖) 牛乳	ごはん タンダーチキン (鶏肉、にんにく、玉葱、塩、醤油、カレー粉、塩、ヨーグルト、フロッコリー) ミルクおから (おから、豚ミンチ、玉葱、チーズ、人参、葱、砂糖、油、醤油、牛乳) 田舎汁 (人参、ごぼう、鶏肉、豆腐、南瓜、白葱、味噌、いりこ) シャムサンド (食パン、いちごジャム、マーガリン) 牛乳	冷麺 (中華めん、トマト、もやし、きゅうり、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま、ごま油、酢、焼き豚、コンソメ) あさりのしぐれ煮 (水煮あさり、生姜、酒、醤油、砂糖、みりん) キャベツスープ (キャベツ、えのき、玉葱、塩、こしょう、コンソメ) 果物 わらびもち (わらび粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖) 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き (魚、酒、塩、みそ、みりん、砂糖、醤油、フロッコリー) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、ウインナー、塩、こしょう、マヨネーズ) 豆腐となめこの汁 (豆腐、なめこ、えのき、葱、いりこ、味噌) 梅おにぎり (米、梅干し) チーズ	三食丼 (米、鶏ミンチ、生姜、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、油) 五目豆 (人参、水煮大豆、昆布、ごぼう、こんにゃく、醤油、砂糖) キャベツのみそ汁 (キャベツ、玉葱、葱、いりこ、みそ) 果物 プリン (牛乳、卵、砂糖)	ハヤシライス (米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、にんにく、コンソメ) ハヤシルウ、グリーンピース) コンソメスープ (人参、玉葱、しめじ、塩、コンソメ、醤油) 果物 菓子 牛乳
おやつ	10日(月) 山の日 	11日(火)神楽教室 ごはん ミートローフ (豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、グリーンピース、塩、パン粉、牛乳、ケチャップ) コールスローサラダ (キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ、油、酢、塩、こしょう) 人参スープ (人参、玉葱、コンソメ、牛乳、パセリ) アイスクリーム ウエハース	12日(水) ごはん 魚の磯辺フライ (魚、酒、塩、天ぷら粉、パン粉、青のり、油) ポイル野菜の甘酢和え (キャベツ、きゅうり、人参、レズン、みかん、砂糖、酢) 春雨スープ (春雨、人参、もやし、にら、鶏がらだし、塩、醤油) とうもろこし 牛乳	13日(木) お弁当の日 	14日(金) お弁当の日 	15日(土) お弁当の日 
おやつ	17日(月) ごはん 魚の照り焼き (魚、酒、砂糖、みりん、醤油) 春雨サラダ (春雨、カニかま、きゅうり、砂糖、酢、塩、醤油、ごま油) ふのみそ汁 (ふ、小松菜、玉葱、いりこ、みそ) 果物 マドレーヌ (ミックス粉、バター、卵、砂糖、牛乳) 牛乳	18日(火) 夏野菜カレー (米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、なす、油、ピーマン、にんにく、醤油、カレールーウ) スティック野菜 (きゅうり、人参、マヨネーズ) 果物 フルーチェ (フルーチェの素、牛乳) クラッカー	19日(水) ごはん 豆腐のおやき (豆腐、ツナ、葱、パン粉、卵、スキムミルク、こしょう、油、ケチャップ) もやしの梅和え (もやし、キャベツ、人参、梅干し、ごま、醤油) 小松菜のみそ汁 (小松菜、玉葱、人参、塩、醤油、いりこ、みそ) フライドポテト (じゃが芋、油、塩、青のり) 牛乳	20日(木)運動教室 ごはん 豚肉じゃが (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、こんにゃく、油、干し椎茸、いんげん、酒、砂糖、醤油) 果物 チーズピザ (ピザ生地、チーズ) 牛乳	21日(金) ロールパン スパゲティナポリタン (スパゲティ、ウインナー、人参、玉葱、ピーマン、塩、しめじ、油、ケチャップ) ツナサラダ (ツナ、きゅうり、人参、キャベツ、コーン、塩、マヨネーズ) 卵スープ (卵、人参、玉葱、葱、塩、鶏がらだし、醤油) わかめおにぎり (米、わかめふりかけ) チーズ	22日(土) スタミナ納豆丼 (米、鶏ミンチ、納豆、葱、ごま、にんにく、生姜、酒、砂糖、醤油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ	24日(月) ごはん 魚の西京焼き (魚、砂糖、酒、みそ、みりん) きんぴら (ごぼう、人参、こんにゃく、いんげん、ごま、油、砂糖、醤油) わかめのすまし汁 (わかめ、玉葱、コーン、いりこ、塩、醤油) 果物 グレープゼリー (グレープジュース、砂糖、寒天) クラッカー	25日(火)神楽教室 ☆豚玉丼 (米、豚肉、玉葱、人参、卵、塩、酒、砂糖、醤油) キャベツの酢の物 (キャベツ、きゅうり、みかん、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油) 中華スープ (人参、椎茸、玉葱、葱、塩、醤油、鶏がらだし) マカロニ安倍川 (マカロニ、きな粉、塩、砂糖) 牛乳	26日(水)誕生会 ごはん 鶏肉のマーメレード煮 (鶏肉、酒、醤油、にんにく、マーメレード) 切干大根のサラダ (切干大根、人参、きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油) 豆腐のみそ汁 (豆腐、玉葱、人参、葱、いりこ、みそ) 果物 クリームあんみつ (アイスクリーム、白桃、キウイ、あんこ、寒天、砂糖)	27日(木) ごはん ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、油、天ぷら粉、青のり) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、人参、ハム、チーズ、マヨネーズ、醤油) もやしのみそ汁 (もやし、わかめ、豆腐、葱、いりこ、みそ) ☆玉葱とごまのビスケット (小麦粉、玉葱、ごま、塩、油) 牛乳	28日(金) あんかけ焼きそば (中華麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、塩、こしょう、ごま油、醤油、鶏がらだし、片栗粉) きゅうりの塩っぺ和え (きゅうり、人参、塩昆布、醤油) えのきのすまし汁 (えのき、玉葱、人参、葱、水煮あさり、いりこ、塩、醤油) 果物 おほかおにぎり (米、かつお節、ごま、塩、みりん、醤油) チーズ	29日(土) しめじご飯 (米、しめじ、さつま揚げ、人参、薄口醤油) わかめのみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ	31日(月) ゆかりごはん (米、ゆかりふりかけ) グリルチキン (鶏肉、塩、こしょう) ココロサラダ (さつま芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ、酢、レモン) 油揚げのみそ汁 (油揚げ、豆腐、人参、葱、いりこ、みそ) オレンジゼリー (オレンジジュース、みかん、寒天、砂糖) クラッカー	 <b>新メニュー</b> ☆豚玉丼(25日) ☆玉葱とごまのビスケット				



豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。また、肉類は体を作るのに必要なタンパク質も豊富に含まれていますので夏バテ防止にも効果的です。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう!