



# 8月献立表



令和3年8月発行  
こくふ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水) 音楽指導	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	ごはん 鶏肉の梅焼き (鶏肉、梅干し、みそ、みりん、砂糖、醤油、酒) オクラとトマトのごま和え(オクラ、トマト、ごま、醤油) 麩のすまし汁 (麩、玉葱、えのき、人参、葱、醤油、塩、いりこ、卵) <b>果物</b>	ごはん 魚のごまみそ焼き (魚、みそ、ごま、砂糖、醤油、みりん、生姜) ひじきのナムル (ひじき、もやし、人参、きゅうり、ごま油、醤油、酢、砂糖) 豆腐のみそ汁 (豆腐、玉葱、人参、葱、いりこ、みそ)	五目そうめん (そうめん、鶏ささみ、人参、きゅうり、卵、カニカマ、干し椎茸、かつお節、昆布、みりん、醤油) 小松菜サラダ (小松菜、ツナ、人参、マヨネーズ、醤油) <b>果物</b>	ごはん 豆腐のあんかけ (豆腐、豚挽肉、玉葱、人参、えのき、ピーマン、砂糖、醤油、片栗粉、油) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかり粉) 麩と春雨のすまし汁 (麩、春雨、玉葱、塩、わかめ、醤油、いりこ)	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 (鶏肉、マーマレード、にんにく、醤油、酒) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、人参、ツナ、コーン、ごま、マヨネーズ、醤油) コンソメスープ (人参、玉葱、しめじ、あさり、コンソメ、醤油、塩) さつま芋とりんごの含め煮(さつま芋、りんご、レーズン、砂糖、バター、レモン果汁) <b>牛乳</b>	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱、コーン、塩、鶏がらだし、グリーンピース、バター、こしょう、ケチャップ) ポテトスープ (じゃが芋、玉葱、人参、大根、鶏がらだし、パセリ) <b>果物</b> 菓子
おやつ	芋もち春巻き (じゃが芋、片栗粉、バター、砂糖、春巻きの皮、醤油、油) <b>牛乳</b>	チーズトースト (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖) <b>牛乳</b>	フローズンヨーグルト (ヨーグルト、生クリーム、白桃、パイナップル、みかん、グラニュー糖)	チーズ蒸しパン (ミックス粉、卵、牛乳、チーズ) <b>牛乳</b>		
	9日(月)	10日(火)	11日(水) 神楽教室	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	山の日 	ごはん 魚のムニエル (魚、塩、酒、小麦粉、油) せんじゃが炒め (じゃが芋、ピーマン、赤ピーマン、カレー粉、醤油、油) ミルクみそ汁 (玉葱、人参、油揚げ、葱、豆腐、牛乳、みそ、いりこ) <b>果物</b>	ごはん 五目ハンバーグ (玉葱、人参、ごぼう、椎茸、キャベツ、えのき、レンコン、豚挽肉、塩、片栗粉、砂糖、醤油、酢) 即席漬け (キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩) あさりのみそ汁 (あさり、大根、人参、葱、いりこ、みそ)	肉みそラーメン (中華麺、豚挽肉、葱、みそ、みりん、生姜、にんにく、玉葱、コーン、キャベツ、塩、油、鶏がらだし) さつま芋のホクホクサラダ (さつま芋、きゅうり、塩、ハム、マヨネーズ、こしょう) <b>果物</b>	お弁当の日 	お弁当の日 
おやつ		レモンーナツ(小麦粉、B.P、砂糖、スキムミルク、バター、卵、レモン果汁、牛乳、油) <b>牛乳</b>	カルピスシャーベット (カルピス、牛乳、ミックスベリー)	わかめとごまのおにぎり (米、わかめ、ふりかけ、ごま) <b>チーズ</b>		
	16日(月)	17日(火) 水泳教室	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
	ごはん 魚の照り焼き (魚、醤油、みりん、酒、生姜、砂糖) ミルクおから (おから、豚挽肉、玉葱、葱、人参、チーズ、砂糖、醤油、牛乳、塩、油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、じゃが芋、いりこ、みそ)	三色丼 (米、鶏挽肉、油、砂糖、生姜、醤油、ほうれん草、醤油、人参、醤油) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、みそ) <b>果物</b>	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、きゅうり、人参、わかめ、昆布、かつお節、塩、醤油、みりん) さつま芋と昆布の煮物 (さつま芋、昆布、砂糖、醤油) <b>果物</b>	ごはん 魚の塩焼き (魚、生姜、塩、酒) 切干大根の含め煮 (切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、砂糖、醤油) 卵スープ (卵、人参、玉葱、葱、鶏がらだし、塩、醤油)	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 (高野豆腐、片栗粉、油、鶏肉、油、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ピーマン、干し椎茸、砂糖、醤油) もやしの梅和え (もやし、キャベツ、人参、梅干し、醤油、ごま) 南瓜のみそ汁(南瓜、玉ねぎ、油揚げ、いりこ、みそ) マドレーヌ (ミックス粉、バター、砂糖、牛乳、卵) <b>牛乳</b>	スタミナ納豆丼 (米、鶏挽肉、葱、挽きわり納豆、ごま、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒) 大根のみそ汁 (大根、人参、玉葱、葱、いりこ、みそ) <b>果物</b> 菓子
おやつ	ブルーチェ (ブルーチェの素、牛乳) <b>クラッカー</b>	ウインナーパイ (ウインナー、卵、パイ生地) <b>牛乳</b>	ジャムサンド(食パン、イチゴジャム、マーガリン) <b>牛乳</b>	クラッカー		
	23日(月)	24日(火) 水泳教室	25日(水) 誕生日会	26日(木) 神楽教室	27日(金) 音楽会	28日(土)
	ごはん 魚のみぞれかけ (魚、生姜、酒、塩、油、片栗粉、大根、みりん、醤油) きゅうりの塩っぺ和え (きゅうり、人参、塩っぺ)	冷麺 (中華麺、焼豚、トマト、きゅうり、わかめ、もやし、鶏がらだし、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油)	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め (豚肉、ピーマン、人参、玉葱、醤油、油、みりん、生姜) ☆野菜のカミカミ和え (いんげん、キャベツ、人参、醤油、砂糖、ごま) 青菜と卵のスープ (玉葱、チンゲン菜、人参、卵、鶏がらだし)	ごはん 肉豆腐(牛肉、豆腐、しらたき、しめじ、大根、ごぼう、玉葱、人参、砂糖、醤油、油) ドレッシングサラダ (きゅうり、キャベツ、パイナップル、レーズン、酢、油、塩、こしょう) もやしのすまし汁 (もやし、玉葱、人参、麩、塩、醤油、いりこ) 牛乳寒いちごソース (牛乳、寒天、砂糖、いちごソース)	魚のかば焼丼 (米、魚、にんにく、酒、片栗粉、醤油、みりん、砂糖、生姜、油) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、醤油、もみり) 貝だくさんみそ汁 (豆腐、じゃが芋、大根、人参、葱、いりこ、みそ) <b>果物</b>	ポークカレー (米、豚肉、油、玉葱、人参、じゃが芋、醤油、グリーンピース、にんにく、生姜、カレールウ) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、パセリ、コンソメ、塩、醤油) <b>果物</b> 菓子
おやつ	☆ごぼうビスケット (ごぼう、ミックス粉、油、B.P、バター、砂糖、塩、牛乳) <b>牛乳</b>	さつま芋のおにぎり (米、さつま芋、塩) <b>チーズ</b>	フルーツパフェ (キウイ、バナナ、白桃、アイスクリーム、みかん)			
	30日(月)	31日(火)	<p><b>夏バテや熱中症に注意!</b></p> <p>だるい、食欲不振といった夏バテの症状は暑さや湿度による体の変動で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の動きの低下や栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。バランスのとれた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。</p> <p>いただきます、ごちそうさま参照 </p>			
おやつ	ゼリー(寒天、砂糖、キウイ、白桃、みかん)	冷やしぜんざい (小豆、砂糖、塩、白玉粉)				
	ごはん ★鶏肉のみるくごま焼き (鶏肉、牛乳、みりん、みそ、生姜、黒ごま、白ごま) 青菜と焼き茸の和え物 (ほうれん草、舞茸、油揚げ、醤油) もやしとニラの中華風スープ(もやし、人参、ニラ、鶏がらだし、塩、醤油、酒、ごま油) フルーツたっぴり	ごはん 豆腐ハンバーグ(豆腐、玉葱、人参、ひじき、塩、パン粉、卵、こしょう) ごまマヨサラダ (キャベツ、人参、ハム、きゅうり、ごま、マヨネーズ) かきたま汁(卵、えのき、玉葱、わかめ、塩、醤油、いりこ) <b>果物</b>				

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。