



# 8月献立表



令和4年8月発行  
こくふ子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	<b>ごはん</b> <b>鶏肉の梅焼き</b> (鶏肉、梅干し、みそ、みりん、砂糖、醤油、酒) <b>ミルクおから</b> (おから、豚挽肉、玉葱、葱、人参、チーズ、砂糖、醤油、牛乳、塩、油) <b>麩のすまし汁</b> (麩、玉葱、えのき、塩、人参、葱、いりこ、醤油) <b>フライドポテト</b> (じゃが芋、油、塩、青のり) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚のごまみそ焼き</b> (魚、みそ、ごま、砂糖、醤油、みりん、生姜) <b>ひじきのナムル</b> (ひじき、もやし、人参、きゅうり、コーン、砂糖、ごま油、醤油、酢) <b>玉葱スープ</b> (玉葱、人参、卵、小松菜、鶏がらだし) <b>フロズンヨーグルト</b> (ヨーグルト、生クリーム、白桃、バイン、みかん、グラニュー糖)	<b>夏野菜カレー</b> (米、豚肉、人参、南瓜、じゃが芋、ピーマン、なす、玉葱、にんにく、油、醤油、カレールウ) <b>スティック野菜</b> (きゅうり、人参、マヨネーズ)  <b>果物</b> <b>あんこパイ</b> (パイ生地、卵、しろあん) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>豆腐のおやき</b> (豆腐、ツナ、葱、卵、パン粉、スキムミルク、油、こしょう、ケチャップ) <b>もやしの梅和え</b> (もやし、キャベツ、人参、梅干し、醤油、ごま) <b>南瓜のみそ汁</b> (南瓜、玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、みそ) <b>さつま芋のりんごジュース煮</b> (さつま芋、バター、りんごジュース) <b>牛乳</b>	<b>冷やしうどん</b> (うどん、エビ、油揚げ、醤油、砂糖、酒、わかめ、人参、きゅうり、みりん、醤油、昆布、かつお節) <b>ピーマンとしめじのおかか煮</b> (ピーマン、しめじ、人参、竹輪、かつお節、醤油、砂糖、ごま油) <b>果物</b> <b>Ca惹みそおにぎり</b> (米、葱、みそ、スキムミルク、砂糖、昆布) <b>牛乳</b>	<b>チキンライス</b> (米、鶏肉、人参、玉葱、コーン、塩、コンソメ、グリーンピース、バター、こしょう、ケチャップ) <b>ポテトスープ</b> (じゃが芋、玉葱、人参、大根、コンソメ、醤油、葱) <b>果物</b>  <b>菓子</b>
おやつ						
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	<b>ごはん</b> <b>カレー風味の野菜そぼろあんかけ</b> (合挽ミンチ、ウインナー、人参、ピーマン、玉葱、砂糖、厚揚げ、ごま油、カレー粉、醤油、水、片栗粉) <b>カラフルサラダ</b> (ブロッコリー、きゅうり、人参、カニカマ、コーン、マヨネーズ、塩) <b>あさりのみそ汁</b> (あさり、人参、葱、油揚げ、いりこ、みそ) <b>人参ドーナツ</b> (卵、油、うらごし人参、ミックス粉、グラニュー糖) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚の照り焼き</b> (魚、醤油、みりん、酒、生姜、砂糖) <b>もやしトマトサラダ</b> (もやし、トマト、酢、わかめ、ブロッコリー、砂糖、醤油、ごま油) <b>コンソメスープ</b> (玉葱、人参、えのき、ウインナー、コンソメ、葱、こしょう) <b>オレンジゼリー</b> (みかん) <b>オレンジジュース</b> 、 <b>寒天クラッカー</b>	<b>ごはん</b> <b>五日ハンバーグ</b> (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) <b>即席漬け</b> (キャベツ、塩、きゅうり、人参、醤油) <b>コーンとわかめのみそ汁</b> (わかめ、玉葱、コーン、卵、いりこ、塩、醤油) <b>チーズトースト</b> (食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖) <b>牛乳</b>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">山の日</div> 	<b>肉みそラーメン</b> (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) <b>小松菜の磯和え</b> (小松菜、人参、醤油、しらす、もみのり) <b>果物</b> <b>菜飯おにぎり</b> (米、菜飯の素) <b>牛乳</b>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 
おやつ						
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>カルシウムご飯</b> (米、しらす干し、桜エビ、わかめ、かつお節、ごま、みりん、醤油、酒、ごま油) <b>きゅうりのゆかり和え</b> (きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり粉) <b>豚汁</b> (豚肉、ごぼう、人参、葱、玉葱、しめじ、油揚げ、みそ、さつま芋、いりこ、油) <b>牛乳寒いちごソース</b> (牛乳、砂糖、寒天、いちごソース)	<b>五目そうめん</b> (そうめん、鶏ささみ、人参、きゅうり、卵、カニカマ、わかめ、昆布、かつお節、みりん、酒、醤油) <b>小松菜サラダ</b> (小松菜、ツナ、人参、マヨネーズ、醤油) <b>果物</b> <b>わかめとごまのおにぎり</b> (炊き込みわかめ、米、ごま) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>ピーマンと豚肉の黒酢炒め</b> (ピーマン、豚肉、酒、醤油、にんにく、片栗粉、油、椎茸、人参、玉葱、黒酢、きゅうり、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、水) <b>ブロッコリーのごま和え</b> (ブロッコリー、コーン、ごま、醤油) <b>もやしのすまし汁</b> (葱、もやし、玉葱、人参、麩、塩、醤油、いりこ) <b>グレープシャーベット</b> (ぶどうジュース、砂糖) <b>ウエハース</b>	<b>ごはん</b> <b>魚の塩焼き</b> (魚、生姜、塩、酒) <b>切干大根の含め煮</b> (切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油) <b>わかめスープ</b> (玉葱、しめじ、わかめ、人参、コンソメ、醤油、塩) <b>ジャムサンド</b> (食パン、イチゴジャム、マーガリン) <b>牛乳</b>	<b>スタミナ納豆丼</b> (米、鶏挽肉、葱、挽きわり納豆、ごま、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒) <b>大根のみそ汁</b> (大根、人参、玉葱、わかめ、いりこ、みそ) <b>果物</b>  <b>菓子</b>
おやつ						
	22日(月)	23日(火)	24日(水) 誕生日会	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	<b>ごはん</b> <b>げんこつ揚げ</b> (コーン、山芋、絹豆腐、鶏挽肉、葱、芽ひじき、天ぷら粉、塩、ケチャップ) <b>キャベツの塩っぺ和え</b> (キャベツ、しらす、人参、塩っぺ) <b>小松菜のスープ</b> (小松菜、玉葱、人参、卵、ウインナー、鶏がらだし、油) <b>ブルーチェ</b> (ブルーチェの素、牛乳) <b>クラッカー</b>	<b>焼きそば</b> (中華麺、油、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、もやし、キャベツ、焼きそばソース、こしょう) <b>中華きゅうり</b> (きゅうり、ごま、ごま油、醤油、酢、砂糖) <b>しめじのみそ汁</b> (しめじ、玉葱、人参、麩、油揚げ、いりこ、みそ) <b>果物</b> <b>さつま芋のおにぎり</b> (米、さつま芋、ごま塩、チーズ) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚のみぞれかけ</b> (魚、生姜、酒、塩、油、片栗粉、大根、みりん、醤油) <b>コールスローサラダ</b> (きゅうり、人参、ハム、キャベツ、酢、油、塩、こしょう、マヨネーズ) <b>なすのみそ汁</b> (なす、人参、玉ねぎ、わかめ、油揚げ、みそ、いりこ) <b>クリームあんみつ</b> (白桃、みかん、キウイ、寒天、砂糖、アイスクリーム、こしあん、水)	<b>ごはん</b> <b>豚肉と野菜の生姜炒め</b> (豚肉、ピーマン、人参、玉葱、醤油、油、みりん、生姜) <b>野菜のカミカミ和え</b> (いんげん、キャベツ、人参、醤油、砂糖、ごま) <b>麩と春雨のすまし汁</b> (麩、春雨、玉葱、塩、わかめ、醤油、いりこ) <b>じゃが芋もち</b> (バター、じゃが芋、砂糖、片栗粉、醤油) <b>牛乳</b>	<b>三色丼</b> (米、鶏挽肉、油、砂糖、生姜、醤油、ほうれん草、醤油、人参、醤油) <b>わかめとそうめんのみそ汁</b> (わかめ、そうめん、玉ねぎ、人参、いりこ、油揚げ、みそ) <b>果物</b> <b>マカロニのあべ川</b> (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) <b>牛乳</b>	<b>ポークカレー</b> (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、カレールウ) <b>オニオンスープ</b> (玉葱、人参、しめじ、パセリ、コンソメ、塩、醤油) <b>果物</b>  <b>菓子</b>
おやつ						
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">体を涼しくする夏野菜</h2> <p style="font-size: small;">きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。</p> <p style="font-size: x-small;">「いただきますごちそうさま」参照 </p> </div>		
	<b>ごはん</b> <b>豚肉じゃが</b> (豚肉、じゃが芋、人参、酒、玉葱、糸こんにゃく、干し椎茸、いんげん、油、砂糖、醤油) <b>ほうれん草のごま和え</b> (ほうれん草、人参、ごま、醤油) <b>なめこのみそ汁</b> (玉葱、なめこ、人参、豆腐、葱、いりこ、みそ) <b>焼肉バーガー</b> (ロールパン、牛肉、玉葱、にんにく、酒、ごま油、砂糖、みりん、醤油) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>揚げない唐揚げ</b> (鶏肉、にんにく、酒、塩、油、片栗粉、醤油、こしょう) <b>ごまマヨサラダ</b> (キャベツ、人参、ハム、きゅうり、マヨネーズ、ごま) <b>かきたま汁</b> (卵、玉葱、えのき、わかめ、鶏がらだし) <b>わらびもち</b> (わらびもち粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖) <b>牛乳</b>	<b>ロールパン</b> <b>具沢山みそちゃんぽん</b> (中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし、エビ、かまぼこ、干し椎茸、きくらげ、きぬさや、こしょう、醤油、みそ、鶏がらだし、ごま油、砂糖、にんにく) <b>あさりのしぐれ煮</b> (あさり、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん) <b>果物</b> <b>梅おにぎり</b> (米、梅干し、ごま) <b>牛乳</b>			
おやつ						

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。