



# 8月献立表



令和5年8月発行  
こくふ子ども園



トマトは1年中店頭に並んでいます。露地ものの旬は夏です。サラダなど生で食べるのももちろん、煮込み料理や汁ものなど加熱してもおいしく食べられます。収穫後、時間がたつとヘタが黒ずんでくるので、ヘタが新鮮で美がしまったものを選びましょう。

<いただきますごちそうさま参照>

★は新メニューです

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
	<b>ごはん</b> <b>魚の西京焼き</b> (魚、みそ、砂糖、酒、みりん) <b>トマトときゅうりの和え物</b> (トマト、コーン、きゅうり、わかめ、酢、砂糖、油、こしょう) <b>オクラとなめこのとろみ汁</b> (オクラ、豆腐、なめこ、玉葱、いりこ、葱、塩、薄口醤油、片栗粉) <b>ピーチゼリー</b> (桃ジュース、黄桃、砂糖、寒天) <b>クラッカー</b>	<b>ごはん</b> <b>厚揚げと野菜のカレー炒め</b> (合ミンチ、ウインナー、人参、玉葱、厚揚げ、ズッキーニ、砂糖、ごま油、醤油、片栗粉、カレー粉、ピーマン) <b>ポテトサラダ</b> (人参、塩、じゃが芋、コーン、ツナ、きゅうり、マヨネーズ) <b>玉葱スープ</b> (あさり、人参、玉葱、醤油、小松菜、コンソメ) <b>★チーズドーナツ</b> (ミックス粉、卵、砂糖、粉チーズ、牛乳、油) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>鶏のさっぱり煮</b> (鶏肉、醤油、砂糖、酢、にんにく、生姜) <b>ブロッコリーのごみそサラダ</b> (ブロッコリー、みそ、人参、ごま、マヨネーズ) <b>春雨スープ</b> (春雨、人参、玉葱、塩、にら、鶏がらだし、醤油) <b>果物</b> <b>わらびもち</b> (わらび粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖) <b>牛乳</b>	<b>冷やしうどん</b> (うどん、えび、人参、塩、油揚げ、醤油、砂糖、酒、わかめ、きゅうり、醤油、みりん、昆布、かつお節) <b>ひじきの煮物</b> (ひじき、人参、竹輪、しらたき、グリーンピース、醤油、砂糖、油) <b>果物</b> <b>どうもろこしおにぎり</b> (米、どうもろこし、ごま、塩、昆布、塩) <b>牛乳</b>	<b>トマトたっぷり</b> <b>ハヤシライス</b> (米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、トマト、にんにく、ハヤシルウ) <b>中華スープ</b> (コーン、玉葱、人参、にら、塩、椎茸、鶏がらだし、醤油) <b>果物</b> <b>菓子</b> 	
	<b>7日(月)</b> <b>ごはん</b> <b>魚の照り焼き</b> (魚、醤油、みりん、酒、砂糖、生姜) <b>うの花炒り煮</b> (おから、人参、ごぼう、葱、さつま揚げ、鶏肉、砂糖、醤油、油) <b>キャベツのみそ汁</b> (キャベツ、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、みそ) <b>★さわやかヨーグルト</b> <b>アイス</b> (ヨーグルト、バイン、カルピス、牛乳) <b>クラッカー</b>	<b>8日(火)</b> <b>夏野菜カレー</b> (米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ピーマン、なす、かぼちゃ、カレールウ、油、醤油、にんにく) <b>コールスローサラダ</b> (キャベツ、きゅうり、油、人参、コーン、こしょう、酢、塩、マヨネーズ) <b>果物</b> 	<b>9日(水)</b> <b>ごはん</b> <b>彩り焼売</b> (豆腐、玉葱、砂糖、コーン、豚ミンチ、ごま油、生姜、干し椎茸、グリーンピース、焼売の皮、醤油、片栗粉、鶏がらだし) <b>パンサンデー</b> (春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま) <b>わかめのすまし汁</b> (わかめ、玉葱、油揚げ、塩、人参、えのき、いりこ、醤油) <b>果物</b> <b>きな粉揚げパン</b> (ロールパン、油、塩、きな粉、砂糖) <b>牛乳</b>	<b>10日(木)</b> <b>ごはん</b> <b>豚の生姜焼き</b> (豚肉、玉葱、油、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん) <b>小松菜のおかか和え</b> (小松菜、人参、醤油、かつお節) <b>ニラ玉スープ</b> (ニラ、玉葱、人参、醤油、しめじ、鶏がらだし、卵、コーン) <b>★アーモンドチョコケーキ</b> (ミックス粉、砂糖、卵、バター、チョコチップ、牛乳、アーモンドフードル) <b>牛乳</b>	<b>11日(金)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">山の日</div> 	<b>12日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> (米、鶏肉、油揚げ、人参、干し椎茸、薄口醤油、ごぼう) <b>もやしと春雨のスープ</b> (春雨、コーン、もやし、塩、にら、鶏がらだし、醤油、人参) <b>果物</b> <b>菓子</b> 
おやつ						
	<b>14日(月)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>15日(火)</b> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div> 	<b>16日(水)</b> <b>カルシウムごはん</b> (米、わかめ、桜エビ、酒、しらす、かつお節、ごま、みりん、醤油、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、醤油) <b>豚汁</b> (豚肉、人参、大根、油、玉葱、葱、油揚げ、みそ、ごぼう、いりこ、豆腐) <b>さつまも蒸しパン</b> (ミックス粉、砂糖、牛乳、さつまも) <b>牛乳</b>	<b>17日(木)</b> <b>冷麺</b> (中華麺、焼き豚、ごま、きゅうり、トマト、わかめ、もやし、砂糖、醤油、酢、鶏がらだし、ごま油) <b>かぼちゃのそぼろ煮</b> (かぼちゃ、鶏ミンチ、砂糖、醤油、油) <b>果物</b> <b>人参おにぎり</b> (米、梅干し、かつお節、ごま、人参、薄口醤油、みりん) <b>牛乳</b>	<b>18日(金)</b> <b>ごはん</b> <b>鶏の揚げ焼き</b> (鶏肉、酒、塩、にんにく、醤油、こしょう、片栗粉、油) <b>そうめん瓜の酢の物</b> (そうめん、きゅうり、かに、人参、酢、醤油、砂糖、ごま) <b>かきたま汁</b> (わかめ、玉葱、人参、葱、卵、いりこ、塩、醤油) <b>★いちごパバロア</b> (パバロアの素、牛乳) <b>クラッカー</b>	<b>19日(土)</b> <b>炊込みピラフ</b> (米、ウインナー、玉葱、人参、コーン、コンソメ、グリーンピース、塩、マーガリン) <b>オニオンスープ</b> (キャベツ、玉葱、人参、しめじ、コンソメ、塩、醤油) <b>果物</b> <b>菓子</b> 
おやつ						
	<b>21日(月)</b>	<b>22日(火)</b>	<b>23日(水) 誕生日会</b>	<b>24日(木)</b>	<b>25日(金)</b>	<b>26日(土)</b>
	<b>ごはん</b> <b>豆腐の五目あんかけ</b> (豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、えのき、ピーマン、醤油、砂糖、片栗粉、油) <b>野菜のかみかみ和え</b> (キャベツ、人参、醤油、いんげん、ごま、塩、昆布、ごま油) <b>もやしのみそ汁</b> (もやし、玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) <b>マラーカオ</b> (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、黒砂糖、牛乳、醤油、油) <b>牛乳</b>	<b>鶏肉とごぼうのピラフ</b> (米、鶏肉、ごぼう、人参、グリーンピース、玉葱、コーン、マーガリン、塩、コンソメ、こしょう) <b>もやしの梅和え</b> (もやし、キャベツ、ごま、人参、醤油、梅干し) <b>トマトスープ</b> (トマト、玉葱、しめじ、チンゲン菜、じゃが芋、卵、鶏がらだし、塩、醤油) <b>果物</b> <b>シュガートースト</b> (食パン、グラニュー糖、マーガリン) <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>おから入りミートローフ</b> (豚ミンチ、おから、コーン、人参、玉葱、牛乳、パン粉、塩、グリーンピース、ケチャップ) <b>マカロニサラダ</b> (マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ、塩) <b>野菜のカレースープ</b> (人参、じゃが芋、こしょう、塩、ブロッコリー、ベーコン、玉葱、コンソメ、カレー粉) <b>トライフル</b> (ミックス粉、バター、グラニュー糖、アイスマカ、クワイ、バイン、牛乳、スターシュガー)	<b>ごはん</b> <b>★魚のオーロラソースからめ</b> (魚、にんにく、生姜、塩、こしょう、酒、片栗粉、油、マヨネーズ、ケチャップ、醤油、砂糖) <b>ひじきのマリネ</b> (ひじき、きゅうり、人参、コーン、酢、醤油、砂糖、ごま油、ハム) <b>冬瓜のみそ汁</b> (冬瓜、厚揚げ、えのき、人参、葱、いりこ、みそ) <b>水ようかん</b> (あんこ、くす粉、寒天、砂糖、塩)	<b>和風スパゲティ</b> (スパゲティ、ベーコン、人参、ピーマン、玉葱、塩、干し椎茸、しめじ、醤油、バター、かつお節) <b>かぼちゃのヨーグルトサラダ</b> (かぼちゃ、人参、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、ヨーグルト) <b>コンソメスープ</b> (玉葱、キャベツ、人参、コーン、パセリ、コンソメ) <b>果物</b> <b>鮭おにぎり</b> (米、鮭フレーク、ごま) <b>牛乳</b>	<b>ひじきごはん</b> (米、ひじき、鶏肉、人参、油揚げ、薄口醤油、しめじ) <b>豆腐のみそ汁</b> (豆腐、人参、えのき、葱、玉葱、みそ、いりこ) <b>果物</b> <b>菓子</b> 
おやつ						
	<b>28日(月)</b>	<b>29日(火)</b>	<b>30日(水)</b>	<b>31日(木)</b>	<div style="border: 2px dashed black; border-radius: 50%; padding: 20px;"> <p style="text-align: center;"><b>食材を見る、ふれる機会を つくりましょう</b></p> <p>子どもの食へ関心を高めるには、食材を見る、ふれる機会もつくることも大切です。買い物と一緒に行き、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。</p> <p>こくふ子ども園では野菜を育て収穫した際には食材の形や手ざわり、香りを楽しんでいます。そうすることで子どもの五感もはぐくまれます。ぜひご家庭でも買ってきたあとに、見たり触ったり、香りを楽しんだりしてみてください。</p>  </div>	
	<b>あんかけ焼きそば</b> (焼きそば麺、豚肉、塩、人参、ピーマン、玉葱、キャベツ、ごま油、醤油、こしょう、鶏がらだし、片栗粉) <b>あさりと野菜のスープ</b> (あさり、もやし、コーン、ブロッコリー、人参、玉葱、コンソメ、醤油) <b>果物</b> <b>ヨーグルト</b> <b>ウエハース</b>	<b>ごはん</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> (厚揚げ、春雨、人参、にら、玉葱、豚肉、生姜、にんにく、醤油、砂糖、片栗粉) <b>中華きゅうり</b> (きゅうり、醤油、ごま、ごま油、砂糖、酢) <b>かぼちゃのみそ汁</b> (かぼちゃ、玉葱、いりこ、油揚げ、みそ、人参、葱)	<b>ごはん</b> <b>酢鶏</b> (鶏肉、醤油、酒、片栗粉、油、玉葱、人参、バイン、ピーマン、干し椎茸、筍、じゃが芋、醤油、酢、塩、砂糖、ケチャップ) <b>キャベツの和えもの</b> (キャベツ、コーン、人参、醤油、かつお節、竹輪) <b>わかめスープ</b> (わかめ、しめじ、もやし、玉葱、鶏がらだし) <b>バナナケーキ</b> (ミックス粉、バナナ、卵、砂糖、バター、牛乳) <b>牛乳</b>	<b>魚のかば焼き丼</b> (米、魚、にんにく、生姜、みりん、片栗粉、油、酒、醤油、砂糖、ほうれん草、人参) <b>そうめん汁</b> (そうめん、人参、玉葱、葱、わかめ、塩、いりこ、かまぼこ、醤油) <b>果物</b> <b>マカロニ安倍川</b> (マカロニ、きな粉、塩、砂糖) <b>牛乳</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。