

8月の献立表



令和 5年 8月 みなと子ども園



成長に大切な栄養をとろう

鉄分

鉄分は、血液中の赤血球を作るために必要な栄養素です。赤血球の成分であるヘモグロビンは、酸素を肺から体のすみずみまで運ぶ働きをしていて、不足すると貧血になります。レバー、肉の赤身、魚・貝など、動物性食品に含まれる鉄分(ヘム鉄)は体に吸収しやすい利点があるので意識して献立に取り入れるといいでしょう。

いただきます ごちそうさま引用



1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)			
ご飯・魚の照り焼き ごぼうサラダ・厚揚げの味噌汁 ☆米 ☆さば 醤油 みりん 酒 生姜 砂糖 ☆ごぼう きゅうり 人参 コーン缶 ツナ 醤油 マヨネーズ ごま ☆厚揚げ きゃべつ えのき 人参 わかめ 煮干し みそ		カレーうどん・キャベツのごま和え じゃが芋とトマトの重ね煮・果物(オレンジ) ☆うどん 豚肉 油揚げ 人参 葱 玉葱 にんにく カレールウ めんつゆ 油 醤油 ☆キャベツ ごま 醤油 人参 ☆じゃが芋 トマト 玉葱 バター 塩 こしょう		ご飯・豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のしらす和え・なめこのみそ汁 ☆米 ☆豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 三温糖 醤油 片栗粉 いんげん ☆ほうれん草 しらす干し ごま 醤油 もやし 人参 ☆なめこ 玉葱 人参 えのき みそ 煮干し		チキンライス・小松菜のコーン和え ♥おいてスープ・果物(スイカ) ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ マヨネーズ 塩 こしょう ☆小松菜 キャベツ コーン缶 醤油 ☆玉葱 ベーコン 大根 人参 じゃが芋 ごぼう コーン ほうれん草 コンソメ 塩		炊き込みご飯・白菜のすまし汁・果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 しめじ ごぼう さつま揚げ 薄口醤油 ☆白菜 えのき 椎茸 人参 葱 煮干し 醤油 塩			
りんごジャムサンド・牛乳 ☆食パン りんごジャム ☆牛乳		カルシウムおにぎり・牛乳 ☆米 桜えび しらす干し かつお節 わかめ ごま ごま油 醤油 酒 ☆牛乳		♥もちもち枝豆パン・牛乳 ☆枝豆 白玉粉 豆腐 米粉 三温糖 B・P 塩 油 マヨネーズ ☆牛乳		和風豆乳ゼリー ☆牛乳 寒天 砂糖 豆乳 黒砂糖 きな粉		菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳			
7(月)		8(火) 一休タイム		9(水)		10(木)		11(金)			
ご飯・トマト麻婆豆腐・きゃべつの塩っぺ和え コンソメスープ ☆米 ☆トマト 豆腐 にんにく 豚挽肉 酒 玉葱 人参 葱 醤油 鶏がらだし みそ 三温糖 ☆きゅうり キャベツ 塩昆布 醤油 ☆白菜 人参 玉葱 塩 コンソメ		♥ともろこしと干しエビのごはん・ABCDEためポパイサラダ・しめじのみそ汁 ☆コーン 米 酒 塩 桜えび ごま ☆豚肉 玉葱 ビーマン 人参 椎茸 南瓜 油 醤油 みりん ☆ほうれん草 人参 ツナ 醤油 マヨネーズ ☆しめじ 白菜 人参 豆腐 油揚げ 葱 煮干し みそ		ご飯・魚の生姜煮 小松菜のごま和え・南瓜のみそ汁 ☆米 ☆さば 生姜 三温糖 醤油 酒 ☆小松菜 人参 もやし 醤油 ごま ☆南瓜 切干大根 人参 玉葱 油揚げ みそ 煮干し		冷麺・あさりのしぐれ煮 さつま芋と昆布の煮物・果物(スイカ) ☆中華麺 焼き豚 きゅうり トマト わかめ もやし 三温糖 醤油 酢 コンソメ 鶏がらだし ☆あさり 水煮 生姜 三温糖 醤油 ☆さつま芋 刻み昆布 三温糖 醤油		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <h3>山の日</h3> </div>		わかめご飯・豚汁・果物(バナナ) ☆米 わかめ ぶりかけ ☆豆腐 ごぼう 人参 葱 煮干し みそ しめじ 豚肉 大根	
バナナケーキ・牛乳 ☆バナナ 油 小麦粉 B・P ☆牛乳		かみかみビスケット・牛乳 ☆ミックス粉 B・P バター 砂糖 塩 牛乳 ごぼう 油 ☆牛乳		牛乳煮みかんソース ☆牛乳 寒天 三温糖 グラニュー糖 みかん コーンスターチ		菜飯おにぎり・牛乳 ☆米 しらす干し 菜飯 ぶりかけ ☆牛乳		菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳			
14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)			
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <h3>弁当の日</h3> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <h3>弁当の日</h3> </div>		鶏飯・キャベツのおかか和え わかめのみそ汁・果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 ごぼう しめじ 醤油 三温糖 いんげん ☆キャベツ 人参 かつお節 醤油 ☆玉葱 人参 わかめ 煮干し みそ 油揚げ		ご飯・豆腐のたご焼き・しらす入り酢の物 えのきのすまし汁 ☆米 ☆豆腐 玉葱 人参 れんこん 葱 えび ひじき 塩 こしょう 片栗粉 ケチャップ ☆白菜 きゅうり 人参 しらす干し 砂糖 竹輪 酢 ☆えのき 大根 玉葱 あさり 水煮 葱 煮干し 塩 醤油		なすのミートスパゲティ 菜果サラダ・果物(スイカ) ☆スパゲティ 塩 油 豚挽肉 なす にんにく 玉葱 人参 ソース ケチャップ ☆キャベツ きゅうり レーズン みかん 酢 三温糖 塩		ひじきご飯・大根のみそ汁・果物(バナナ) ☆米 ひじき ごぼう しめじ 鶏肉 油揚げ 薄口醤油 ☆大根 人参 ふえのき 煮干し わかめ みそ	
ココア入り牛乳もち ☆牛乳 ココア 片栗粉 きな粉 三温糖 塩		フルーツポンチ・牛乳 ☆牛乳 寒天 砂糖 みかん 白桃 黄桃 バナナ ☆牛乳		フルーツゼリー・牛乳 ☆寒天 みかん 白桃 砂糖 黄桃 ☆牛乳		ミキサーパン・牛乳 ☆小麦粉 B・P 牛乳 塩 卵 油 粉チーズ トマト 玉葱 ベーコン コーン パセリ チーズ ☆牛乳		菓子・牛乳 ☆甘辛せんべい ☆牛乳			
21(月)		22(火) 誕生日会		23(水)		24(木)		25(金)			
ご飯・豆腐の肉みそがけ・漬漬け そうめんのすまし汁 ☆米 ☆豆腐 豚挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 葱 鶏がらだし みそ 三温糖 ☆大根 人参 きゅうり 塩 塩昆布 ☆そうめん 玉葱 人参 煮干し 椎茸 塩 醤油 葱		ロールパン・甘辛パワーチキン スパゲティサラダ・ポテトスープ ☆ロールパン ☆鶏肉 にんにく 醤油 酒 はちみつ ☆スパゲティ きゅうり チーズ 人参 オリーブ油 塩 ハム ☆じゃが芋 玉葱 えのき あさり 水煮 パセリ 塩 コンソメ		塩焼きそば・きゅうりのごま和え 小松菜のすまし汁・果物(オレンジ) ☆中華麺 豚肉 えび いかに 玉葱 キャベツ 人参 ビーマン 油 にんにく 鶏がらだし 塩 ☆もやし きゅうり 人参 ごま 醤油 ☆小松菜 人参 白菜 えのき み 煮干し 塩 醤油		ご飯・八宝菜・パンサンスー ニラスープ ☆米 ☆豚肉 えび 白菜 筍 水煮 人参 干し椎茸 玉葱 ごま油 コンソメ 醤油 片栗粉 ☆春雨 きゅうり 人参 ツな ごま 酢 砂糖 醤油 ごま油 ☆ニラ 玉葱 もやし しめじ 鶏がらだし 塩 醤油		ご飯・魚の塩焼き・切干大根の含め煮 豆腐のみそ汁・果物(バナナ) ☆米 ☆さけ 塩 ☆切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油 ☆豆腐 玉葱 しめじ みそ 煮干し わかめ		エビピラフ・キャベツスープ 果物(バナナ) ☆米 えび 人参 玉葱 コーン 塩 こしょう コンソメ マヨネーズ ☆キャベツ 人参 じゃが芋 玉葱 コンソメ 醤油 塩 パセリ	
ブラウニー・牛乳 ☆ミックス粉 ココア 三温糖 牛乳 油 ☆牛乳		トライフル・豆乳ウエハース ☆アイス 黄桃缶 バナナ 夏みかん缶 ミックス粉 牛乳 ☆豆乳ウエハース		非常食ゆかりおにぎり・牛乳 ☆米 ゆかり ☆牛乳		フルーツゼリー・牛乳 ☆寒天 みかん 白桃 砂糖 黄桃 ☆牛乳		ヨーグルト・菓子 ☆ヨーグルト ☆甘辛せんべい		菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳	
28(月)		29(火)		30(水)		31(木) 大阪フェス		26(土)			
ご飯・豚肉のみそだれ焼き もやしのゆかり和え・ふのすまし汁 ☆米 ☆豚肉 にんにく みそ 酒 ごま 醤油 みりん 三温糖 ☆もやし きゅうり 人参 ゆかり ☆ふ 玉葱 人参 えのき 葱 煮干し 塩 醤油		ご飯・魚のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え・あさりのスープ ☆米 ☆ばとう 塩 コーン マヨネーズ パセリ チーズ ☆ほうれん草 人参 もやし 醤油 味付けのり ☆あさり 水煮 人参 大根 玉葱 パセリ 塩 コンソメ 醤油		ご飯・豆腐のおやき・ひじきの煮物 具だくさん汁・果物(バナナ) ☆米 ☆豆腐 おから ツな 葱 パン粉 脱脂粉乳 ケチャップ ☆ひじき 人参 つきこん 三温糖 醤油 ☆玉葱 人参 南瓜 えのき 油揚げ チンゲン菜 鶏がらだし		ご飯・いりどり・わかめの酢の物 キャベツのみそ汁 ☆米 ☆鶏肉 人参 筍 水煮 干し椎茸 ごぼう じゃが芋 三温糖 醤油 れんこん 油 いんげん ☆わかめ きゅうり しらす干し みかん 三温糖 酢 醤油 ☆キャベツ 玉葱 人参 葱 煮干し みそ		ヨーグルト・菓子 ☆ヨーグルト ☆甘辛せんべい		菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳	
ピザトースト・牛乳 ☆食パン ケチャップ 玉葱 ビーマン チーズ ツナ ☆牛乳		さつま芋寒天・牛乳 ☆おろし さつま芋 三温糖 粉寒天 ☆牛乳		甘納豆の煮パン・牛乳 ☆ミックス粉 牛乳 甘納豆 抹茶 ☆牛乳		お好み焼き・牛乳 ☆小麦粉 B・P 豚肉 いか キャベツ 牛乳 ながいも 卵 マヨネーズ 削り節 青のり ソース ☆牛乳		今月の食育テーマ 野菜に触れるPart2 ・野菜を育ててみよう ・野菜の中身はどんなの？		★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料等の都合により献立を一部変更することがあります。 ♥は、新メニューです。	