



献立表

令和3年8月発行

ながさわ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
	うなぎ飯 米、うなぎ、うなぎのタレ、海苔 とうふのおとし揚げ 玉葱、豆腐、れんこん、人参、しらす干し、かつお節、キヌサヤ、醤油、塩、小麦粉、油、ケチャップ 夏みかんサラダ 夏みかん、きゅうり、きゃべつ、油、酢、塩、こしょう ニラ入り味噌汁 ニラ、玉葱、さつま芋、いりこ、味噌 スイードパンブキン 南瓜、バター、砂糖、レーズン 牛乳	うずめ飯 米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、厚揚げ、鶏肉、かつお節、昆布、みりん、醤油、片栗粉 小松菜の和え物 小松菜、桜えび、もやし、醤油 ふわふわスープ 玉葱、人参、きゃべつ、卵、コンソメ、塩 バナナ あんこパイ パイシート、あんこ 牛乳	ごはん カレー肉じゃが 豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、しらたき、グリーンピース、油、酒、カレー粉、砂糖、醤油 トマトサラダ トマト、きゅうり、ツナ、オリーブ油、塩、こしょう、レモン汁 中華スープ 玉葱、人参、椎茸、あさり、葱、鶏がらだし、塩、醤油 揚げパン ロールパン、砂糖、アーモンド 牛乳	ひやむぎ ひやむぎ、トマト、きゅうり、油揚げ、海苔、醤油、みりん、かつお節、昆布 鶏肉のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉、油、きゃべつ 高野豆腐の煮物 高野豆腐、人参、玉葱、いんげん、砂糖、醤油 すいか フルーツ白玉 白玉粉、砂糖、バナナ、パイナップル、白桃、みかん 牛乳	ごはん 魚の塩焼き サバ、塩、とうもろこし ミルクおから おから、豚肉、人参、葱、玉葱、チーズ、牛乳、砂糖、塩、醤油、油 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、人参、油揚げ、わかめ、いりこ、味噌 オレンジ ★きな粉お豆 大豆、きな粉、砂糖 牛乳	二色丼 米、鶏ミンチ、生姜、醤油、みりん、砂糖、卵 すまし汁 しめじ、えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油 バナナ菓子  牛乳	
	9日(月) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">振替休日</div> 	10日(火) ごはん 魚の味噌マヨ焼き サケ、酒、味噌、マヨネーズ、南瓜、油 ひじき煮 ひじき、人参、こんにゃく、油揚げ、油、砂糖、醤油 きゃべつのすまし汁 きゃべつ、玉葱、椎茸、いりこ、塩、醤油 レーズン蒸しパン 小麦粉、B.P、ほうれん草、レーズン、牛乳、卵、砂糖 牛乳	11日(水) ★ボンゴレ風 スパゲティ、オリーブ油、にんにく、玉葱、アサリ、ベーコン、しめじ、塩 豆腐サラダ 豆腐、トマト、きゅうり、わかめ、酢、砂糖、醤油 コンソメスープ コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩、スキムミルク オレンジ 益団子 団子の粉、きな粉、砂糖、塩 牛乳	12日(木) ロールパン なすのハンバーグ なす、きゃべつ、玉葱、椎茸、じゃが芋、パン粉、卵、牛乳、にんにく、塩、ソース、ケチャップ、トマト フライドポテト じゃが芋、油、塩 豆乳スープ 玉葱、南瓜、人参、ウインナー、豆乳、コンソメ、塩 梅おにぎり 米、押し麦、梅干し、ごま 牛乳	13日(金) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">弁当の日</div> 	14日(土) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">弁当の日</div> 	
	16日(月) ごはん ★豆腐チャンプルー 豆腐、豚肉、玉葱、人参、にら、ごま油、醤油、鶏がらだし パンサンスー 春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、椎茸、いりこ、味噌 バナナ とうもろこし 牛乳	17日(火) サンドイッチ 食パン、きゅうり、ハム、卵、マヨネーズ 南瓜サラダ 南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、スキムミルク、レーズン、塩、こしょう マカロニスープ マカロニ、玉葱、人参、ウインナー、コンソメ、グリーンピース、塩 ヤクルト(幼児組) 枝豆おにぎり 米、枝豆、塩昆布 チーズ	18日(水) ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 鶏肉、酒、塩、片栗粉、油、人参、ピーマン、パプリカ、醤油、みりん、酢、砂糖 切干し大根の含め煮 切干し大根、さつま揚げ、人参、いんげん、砂糖、醤油 なすの味噌汁 なす、玉葱、じゃが芋、いりこ、味噌 黒糖まんじゅう 小麦粉、黒砂糖、重曹、白あん 牛乳	19日(木) 和風焼きそば 中華麺、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、椎茸、さつま揚げ、にんにく、醤油、塩、こしょう、かつお節、油 小松菜のごま和え 小松菜、人参、もやし、ごま、醤油 じゃが芋のポターージュ じゃが芋、玉葱、牛乳、マーガリン、塩、コンソメ すいか カルピスゼリー カルピス、寒天、砂糖、メロンシロップ 牛乳	20日(金) ごはん 魚のムニエル アジ、塩、こしょう、酒、小麦粉、油、トマト 海藻サラダ きゅうり、きゃべつ、人参、カニカマ、わかめ、醤油、酢、砂糖、ごま油 とろみ汁 厚揚げ、さつま芋、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 ★お芋クッキー じゃが芋、小麦粉、砂糖、バター 牛乳	21日(土) 五目寿司 米、砂糖、塩、酢、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、キヌサヤ、醤油、昆布 豆腐のすまし汁 豆腐、玉葱、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油 バナナ菓子  牛乳	
	23日(月) 誕生会 ごはん グリルチキン 鶏肉、塩、こしょう、トマト 大豆とひじきのサラダ 大豆、ひじき、じゃが芋、人参、ちくわ、マヨネーズ 卵豆腐のすまし汁 卵豆腐、玉葱、えのき、葱、醤油、塩、いりこ サバラ ロールパン、生クリーム、砂糖、白桃、黄桃 牛乳	24日(火) ★冷やし納豆うどん うどん、納豆、きゅうり、海苔、天かす、砂糖、みりん、醤油、昆布、かつお節 レパールの甘辛煮 鶏レパール、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒 ★ブルー入りポテトサラダ ブルー、じゃが芋、きゅうり、オリーブ油、塩、こしょう バナナ人参ホットケーキ 人参、牛乳、ミックス粉、卵、メープルシロップ 牛乳	25日(水) ごはん 魚の天ぷら バトウ、酒、大葉、梅干し、天ぷら粉、油、きゃべつ もやしの和え物 もやし、モロヘイヤ、人参、醤油 さつま芋の味噌汁 さつま芋、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 すいか カルシウムラスク 食パン、マーガリン、チーズ、青海苔、砂糖 牛乳	26日(木) 夏野菜カレー 米、押し麦、豚ミンチ、人参、玉葱、南瓜、なす、ピーマン、油、にんにく、カレールー スティックごはん ごぼう、片栗粉、油、塩 かみかみデー オレンジ 水ようかん あんこ、くす粉、寒天、砂糖、塩 牛乳	27日(金) ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 豆腐、豚ミンチ、玉葱、グリーンピース、醤油、砂糖、片栗粉 磯部和え きゃべつ、もやし、人参、醤油、海苔 ミルク味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、椎茸、葱、牛乳、いりこ、味噌 梨パイ パイシート、梨、砂糖 牛乳	28日(土) 炊き込みご飯 米、鶏肉、人参、ごぼう、さつま揚げ、醤油 えのき味噌汁 えのき、きゃべつ、人参、葱、いりこ、味噌 オレンジ菓子  牛乳	
	30日(月) シイラ丼 米、シイラ、にんにく、生姜、塩、酒、醤油、砂糖、みりん、ほうれん草、人参 ねばねばサラダ オクラ、モロヘイヤ、納豆、人参、コーン、醤油、スキムミルク おつゆの味噌汁 おつゆ、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ ココア入り牛乳もち 牛乳、ココア、片栗粉、きな粉、砂糖、塩	31日(火) ごはん ★スタミナ炒め 豚肉、玉葱、ピーマン、生姜、にんにく、油、醤油、酒、酢、みりん、砂糖 中華きゅうり きゅうり、醤油、ごま、ごま油、塩 わかめスープ わかめ、玉葱、コーン、鶏がらだし、醤油、いりこ 豆乳バナナケーキ 小麦粉、B.P、バナナ、砂糖、豆乳、油 牛乳	<p>冷たいものの食べすぎに注意！</p> <p>アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテをするといったことが起こりやすくなります。食べる場合は食事に響かないように適切な時間を守り、食べ過ぎないように注意しましょう。</p> <p>いただきます ごちそうさま 参照</p> 				<p>●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。</p> <p>●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。</p> <p>★印は新しいメニューです。</p> 