



# 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)	
	<b>うなぎ飯</b> 米、うなぎ、うなぎのタレ、海苔 <b>とうふのおとし揚げ</b> 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 <b>夏みかんサラダ</b> 夏みかん、きゅうり、きゃべつ、油、酢、塩、こしょう <b>ニラ入り味噌汁</b> ニラ、玉葱、さつま芋、いりこ、味噌 <b>スイードパンブキン</b> 南瓜、バター、砂糖、レーズン <b>牛乳</b>	<b>うずめ飯</b> 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 <b>小松菜の和え物</b> 小松菜、桜えび、もやし、醤油 <b>ふわふわスープ</b> 玉葱、人参、きゃべつ、卵、コンソメ、塩 <b>バナナ</b> <b>あんこパイ</b> パイシート、あんこ <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>カレー肉じゃが</b> 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 <b>トマトサラダ</b> トマト、きゅうり、ツナ、オリーブ油、塩、こしょう、レモン汁 <b>中華スープ</b> 玉葱、人参、椎茸、あさり、葱、鶏がらだし、塩、醤油 <b>揚げパン</b> ロールパン、砂糖、アーモンド <b>牛乳</b>	<b>ひやむぎ</b> 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 <b>鶏肉のから揚げ</b> 鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉、油、きゃべつ <b>高野豆腐の煮物</b> 高野豆腐、人参、玉葱、いんげん、砂糖、醤油 <b>すいか</b> <b>フルーツ白玉</b> 白玉粉、砂糖、バナナ、パイナップル、白桃、みかん <b>牛乳</b>	<b>ごはん</b> <b>魚の塩焼き</b> サバ、塩、とうもろこし <b>ミルクおから</b> おから、豚肉、人参、葱、玉葱、チーズ、牛乳、砂糖、塩、醤油、油 <b>きゃべつの味噌汁</b> きゃべつ、人参、油揚げ、わかめ、いりこ、味噌 <b>オレンジ</b> <b>★きな粉お豆</b> 大豆、きな粉、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>二色丼</b> 米、鶏ミンチ、生姜、醤油、みりん、砂糖、卵 <b>すまし汁</b> しめじ、えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油 <b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
	<b>9日(月)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">振替休日</div> 	<b>10日(火)</b> <b>ごはん</b> <b>魚の味噌マヨ焼き</b> サケ、酒、味噌、マヨネーズ、南瓜、油 <b>ひじき煮</b> ひじき、人参、こんにゃく、油揚げ、油、砂糖、醤油 <b>きゃべつのすまし汁</b> きゃべつ、玉葱、椎茸、いりこ、塩、醤油 <b>レーズン蒸しパン</b> 小麦粉、B.P、ほうれん草、レーズン、牛乳、卵、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>11日(水)</b> <b>★ボンゴレ風</b> 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 <b>豆腐サラダ</b> 豆腐、トマト、きゅうり、わかめ、酢、砂糖、醤油 <b>コンソープ</b> コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩、スキムミルク <b>オレンジ</b> <b>益団子</b> 団子の粉、きな粉、砂糖、塩 <b>牛乳</b>	<b>12日(木)</b> <b>ロールパン</b> <b>なすのハンバーグ</b> 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 <b>フライドポテト</b> じゃが芋、油、塩 <b>豆乳スープ</b> 玉葱、南瓜、人参、ウインナー、豆乳、コンソメ、塩 <b>梅おにぎり</b> 米、押し麦、梅干し、ごま <b>牛乳</b>	<b>13日(金)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">弁当の日</div>  <b>菓子</b>	<b>14日(土)</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">弁当の日</div>  <b>菓子</b>	
	<b>16日(月)</b> <b>ごはん</b> <b>★豆腐チャンプルー</b> 豆腐、豚肉、玉葱、人参、にら、ごま油、醤油、鶏がらだし <b>パンサンスー</b> 春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 <b>ほうれん草の味噌汁</b> ほうれん草、玉葱、椎茸、いりこ、味噌 <b>バナナ</b> <b>とうもろこし</b> <b>牛乳</b>	<b>17日(火)</b> <b>サンドイッチ</b> 食パン、きゅうり、ハム、卵、マヨネーズ <b>南瓜サラダ</b> 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 <b>マカロニスープ</b> 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 <b>ヤクルト(幼児組)</b> <b>枝豆おにぎり</b> 米、枝豆、塩昆布 <b>チーズ</b>	<b>18日(水)</b> <b>ごはん</b> <b>鶏肉の甘酢あんかけ</b> 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 <b>切干し大根の含め煮</b> 切干し大根、さつま揚げ、人参、いんげん、砂糖、醤油 <b>なすの味噌汁</b> なす、玉葱、じゃが芋、いりこ、味噌 <b>黒糖まんじゅう</b> 小麦粉、黒砂糖、重曹、白あん <b>牛乳</b>	<b>19日(木)</b> <b>和風焼きそば</b> 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 <b>小松菜のごま和え</b> 小松菜、人参、もやし、ごま、醤油 <b>じゃが芋のポターージュ</b> じゃが芋、玉葱、牛乳、マーガリン、塩、コンソメ <b>すいか</b> <b>カルピスゼリー</b> カルピス、寒天、砂糖、メロンシロップ <b>牛乳</b>	<b>20日(金)</b> <b>ごはん</b> <b>魚のムニエル</b> アジ、塩、こしょう、酒、小麦粉、油、トマト <b>海藻サラダ</b> 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 <b>とろみ汁</b> 厚揚げ、さつま芋、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 <b>★お芋クッキー</b> じゃが芋、小麦粉、砂糖、バター <b>牛乳</b>	<b>21日(土)</b> <b>五目寿司</b> 米、砂糖、塩、酢、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、キヌサヤ、醤油、昆布 <b>豆腐のすまし汁</b> 豆腐、玉葱、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油 <b>バナナ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
	<b>23日(月) 誕生会</b> <b>ごはん</b> <b>グリルチキン</b> 鶏肉、塩、こしょう、トマト <b>大豆とひじきのサラダ</b> 大豆、ひじき、じゃが芋、人参、ちくわ、マヨネーズ <b>卵豆腐のすまし汁</b> 卵豆腐、玉葱、えのき、葱、醤油、塩、いりこ <b>サバラ</b> ロールパン、生クリーム、砂糖、白桃、黄桃 <b>牛乳</b>	<b>24日(火)</b> <b>★冷やし納豆うどん</b> 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 <b>レパールの甘辛煮</b> 鶏レパール、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒 <b>★ブルー入りポテトサラダ</b> ブルー、じゃが芋、きゅうり、オリーブ油、塩、こしょう <b>バナナ人参ホットケーキ</b> 人参、牛乳、ミックス粉、卵、メープルシロップ <b>牛乳</b>	<b>25日(水)</b> <b>ごはん</b> <b>魚の天ぷら</b> バトウ、酒、大葉、梅干し、天ぷら粉、油、きゃべつ <b>もやしの和え物</b> もやし、モロヘイヤ、人参、醤油 <b>さつま芋の味噌汁</b> さつま芋、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 <b>すいか</b> <b>カルシウムラスク</b> 食パン、マーガリン、チーズ、青海苔、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>26日(木)</b> <b>夏野菜カレー</b> 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 <b>スティックごはん</b> ごぼう、片栗粉、油、塩 <b>かみかみデー</b> <b>オレンジ</b> <b>水ようかん</b> あんこ、くす粉、寒天、砂糖、塩 <b>牛乳</b>	<b>27日(金)</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> 豆腐、豚ミンチ、玉葱、グリーンピース、醤油、砂糖、片栗粉 <b>磯部和え</b> きゃべつ、もやし、人参、醤油、海苔 <b>ミルク味噌汁</b> じゃが芋、玉葱、人参、椎茸、葱、牛乳、いりこ、味噌 <b>梨パイ</b> パイシート、梨、砂糖 <b>牛乳</b>	<b>28日(土)</b> <b>炊き込みご飯</b> 米、鶏肉、人参、ごぼう、さつま揚げ、醤油 <b>えのき味噌汁</b> えのき、きゃべつ、人参、葱、いりこ、味噌 <b>オレンジ菓子</b>  <b>牛乳</b>	
	<b>30日(月)</b> <b>シイラ丼</b> 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 <b>ねばねばサラダ</b> オクラ、モロヘイヤ、納豆、人参、コーン、醤油、スキムミルク <b>おつゆの味噌汁</b> おつゆ、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ <b>ココア入り牛乳もち</b> 牛乳、ココア、片栗粉、きな粉、砂糖、塩	<b>31日(火)</b> <b>ごはん</b> <b>★スタミナ炒め</b> 豚肉、玉葱、ピーマン、生姜、にんにく、油、醤油、酒、酢、みりん、砂糖 <b>中華きゅうり</b> きゅうり、醤油、ごま、ごま油、塩 <b>わかめスープ</b> わかめ、玉葱、コーン、鶏がらだし、醤油、いりこ <b>豆乳バナナケーキ</b> 小麦粉、B.P、バナナ、砂糖、豆乳、油 <b>牛乳</b>	<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> 