

2021年 8月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料	
2月	ごはん	魚の変わり焼き じゃが芋のソテー 浅漬け みそ汁	ムキカレイ じゃが芋 きゅうり 冬瓜	上新粉 ピーマン 人参 チンゲン菜	トマト 玉葱 人参	にらせんべい するめ くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ すいか
3火	ごはん	リヤン菜 冷ヤッコ トマト みそ汁	豚ひき肉 豆腐 トマト きゃべつ	春雨 大根 小葱 けずり節	人参 きゅうり わかめ	五家宝風 小魚 くだもの 牛乳	米 小麦粉 きな粉 すいか
4水	2色 ごはん	煮もの マカロニサラダ すまし汁	鶏ひき肉 がぼちゃ マカロニ きゃべつ	生姜 きゅうり 人参 玉葱	豆腐 酢 ごま にら	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 すいか
5木	ごはん	みそがっ きゃべつ あらめ煮 豆腐のスープ	豚中肉 きゃべつ あらめ 豆腐	みそ パン粉 じゃが芋 人参 玉葱 モロヘイヤ	小麦粉 いんげん えのき 人参	おからスコーン かわはぎ くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 すいか
6金	ごはん	魚の梅焼き 冬瓜のそぼろあんかけ おひたし みそ汁	カジキ 冬瓜 きゃべつ 小松菜	梅干し しょうゆ 人参 鶏ひき肉 オクラ 玉葱	三温糖 ごま 生姜 かたくり粉 人参	フランスパン 昆布 梅ゼリー 牛乳	梅シロップ 寒天パウダー
7土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
10火	おろし うどん	天ぷら トマト 大根おろし 具汁	かぼちゃ トマト 大根 豚小間肉	玉葱 人参 ピーマン オクラ	小女子 人参 油あげ	おにぎり 酢 ごぼう くだもの 麦茶	米 梅干し ごぼう 酢 しょうゆ すいか
11水	協力保育		そうめん スープ	小麦粉 チンゲン菜 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	小麦粉 かぼちゃ すいか	
12木	特別協力保育		そうめん スープ	小麦粉 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
13金	特別協力保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
14土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
16月	協力保育		そうめん スープ	小麦粉 なす 玉葱 人参	ドーナツ かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 すいか	
17火	ごはん	なすのはきみ揚げ きゃべつ かぼちゃサラダ みそ汁	なす 豚ひき肉 きゃべつ かぼちゃ 切り干し大根	玉葱 人参 きゅうり チンゲン菜	小麦粉 豆乳 酢 ごま 人参	きな粉マカロニ するめ くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 すいか

※献立は変更になる場合があります。

今年も猛暑が続いています。
夏野菜は、たっぷりの水分を
含むため、体温を下げ、たく
さる働きをします。
ビタミンB群がたくさん含ま
れている豚肉となすとピーマンを
炒めたり、夏野菜たっぷりのスープ
を食べて夏を元気に過ごしまし



子どもたちが大好きな
石香ろえ

野菜は、ふん種類
組み合わせは、
いろいろ自由に...

＜材料＞
・きゃべつ
・小松菜
・人参
・オクラ
・モロヘイヤ
・焼きのり

＜作り方＞
1. 野菜はゆでて、食べやす
い大きさに切る。
2. 人参は千切りに切り、ゆでる。
3. 焼きのりは、1cm角くらいに
切る。
4. 野菜と3としょうゆで和える。