

8月 献立表(1)

認定こども園 あおい川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1	木	昼食 旬の野菜の話(幼児) 御飯 バーベキューチキン 夏野菜のトマト煮 冬瓜のスープ	米 砂糖 油	鶏もも肉 ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、しょうが、にんにく ホールトマト缶詰、なす、たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、赤ピーマン、ピーマン、にんにく とうがん、にんじん、コーン缶、いんげん	しょうゆ、ケチャップ コンソメ コンソメ、食塩
		おやつ パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	バナナ	ココア
2	金	昼食 野菜たっぷり味噌ラーメン 小松菜とかにかまのナムル キウイフルーツ	ゆで中華めん、ごま油 ごま油	豚肉、米みそ かにかまぼこ、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ、ねぎ、にんにく もやし、ごまつな、にんじん キウイフルーツ	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ
		おやつ 梅じゃこおにぎり 牛乳	米	しらす干し 牛乳	うめ干し	食塩
3	土	昼食 牛丼 きゅうりのじゃこ和え コーンのスープ	米、砂糖 砂糖	牛肉 しらす干し、ごま	たまねぎ もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ みかんゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	みかん濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック	
5	月	昼食 わかめ御飯 酢豚 モロヘイヤのスープ	米 さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	ごま 豚肉	カットわかめ たまねぎ、にんじん、パイン缶、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが たまねぎ、えのきたけ、モロヘイヤ、にんじん	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩 しょうゆ、中華だしの素
		おやつ コーフレッククッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、コーンフレック	バター 牛乳	レーズン	
6	火	昼食 カレークッキング(幼児) 夏野菜カレー キャベツのさっぱりサラダ バナナ	米、油、小麦粉 油、砂糖	鶏もも肉 ツナ水煮	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう バナナ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、ウスターソース 酢、食塩
		おやつ ミルクパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
7	水	昼食 御飯 肉じゃが 小松菜とじゃこの和え物 きゃべつの味噌汁	米 じゃがいも、しらす干し、砂糖、油 ごま油	牛肉 しらす干し、かつお節 米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、いんげん もやし、ごまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ にんじんケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、バター 牛乳	にんじん	
8	木	昼食 カミカミデー 御飯 さわらの大葉味噌焼 マカロニサラダ えのきたけのすまし汁	米 砂糖 マヨネーズ、マカロニ 焼酎	さわら、ごま、米みそ かにかまぼこ	しそ きゅうり、にんじん、コーン缶 チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ するめ・ハードビスケット 牛乳	焼酎	するめ 牛乳		
9	金	昼食 枝豆さやむぎ(ひかり・にじ) 御飯 枝豆とじゃこの御飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 茄子の味噌汁	アレルギーフリー 米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	しらす干し 生揚げ、豚ひき肉 米みそ、油揚げ	えだまめ たまねぎ、にんじん、いんげん なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ かぼちゃの米粉ケーキ ジュース	米粉、砂糖、油	調製豆乳、絹ごし豆腐	かぼちゃ りんご濃縮果汁	
10	土	昼食 御飯 キーマカレー じゃがいものソテー わかめのスープ	米 油 じゃがいも、油	豚ひき肉 ごま	たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	ウスターソース、食塩、カレー粉 食塩、パセリ粉 中華だしの素、食塩
		おやつ きな粉団子 牛乳	白玉粉、三温糖、片栗粉	絹ごし豆腐 牛乳		
19	月	昼食 御飯 カレイの野菜あんかけ さつまいものサラダ 豆腐のすまし汁	米 砂糖、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ	かれい だいず水煮、ツナ水煮 木綿豆腐	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが きゅうり、たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、食塩 食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ 黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
20	火	昼食 御飯 豆腐とゴーヤのチャンプルー 大根とツナのとえ物 ズッキーニの味噌汁	米 油、ごま油、片栗粉 マヨネーズ	木綿豆腐、卵、豚肉 ツナ水煮 米みそ、油揚げ	にがうり・ゴーヤ、にんじん、しいたけ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 ズッキーニ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ きな粉サンド 牛乳	食パン、砂糖	無塩バター、きな粉 牛乳		
21	水	昼食 御飯 あじのかば焼き キャベツのぬた和え わかめのすまし汁	米 砂糖、油、小麦粉 砂糖	あじ ちくわ、米みそ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ いももち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳		しょうゆ、食塩
22	木	昼食 枝豆さやむぎ(ほし) ロールパン ポークビーンズ かぼちゃのサラダ チンゲン菜スープ	ロールパン じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ ごま油	だいず、豚肉、バター ごま油	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶 チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩 食塩 中華スープ、食塩
		おやつ 枝豆おにぎり 牛乳	米	牛乳	えだまめ	食塩

8月 献立表(2)

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
23	金	御飯 豆腐ハンバーグ 梅サラダ 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 パン粉、砂糖、油、片栗粉 砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵 ベーコン 米みそ、油揚げ	たまねぎ、えだまめ、ひじき きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		モロヘイヤのケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、無塩バター 牛乳	バナナ、モロヘイヤ	
24	土	御飯 梅チャーハン 小松菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	米、ごま油 砂糖	しらす干し、かつお節 油揚げ、米みそ	うめ干し、えだまめ、ひじき もやし、こまつな、にんじん、コーン缶 だいこん、ねぎ	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		ミルクくず餅 牛乳	片栗粉、砂糖	牛乳、きな粉 牛乳		
26	月	御飯 カレイのマーマレード焼き ビーフンと野菜のソテー じゃがいもの味噌汁	米 ビーフン、油、ごま油 じゃがいも	かれい 米みそ	マーマレード、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁
		黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
27	火	御飯 炒り豆腐 小松菜のサラダ きこのすまし汁	米 しらたき、油、砂糖 マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵 かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、しいたけ、にんじん、いんげん こまつな、もやし、にんじん えのきたけ、まいたけ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
28	水	御飯 トマトスパゲティ ごぼうサラダ いちじく	スパゲティ、砂糖 マヨネーズ	ベーコン、バター ツナ水煮、黒ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しいたけ、ピーマン、にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、えだまめ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ
		おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳		しょうゆ
29	木	御飯 鮭のポテトチーズ焼き チンゲン菜の胡麻和え かぼちゃのスープ	米 じゃがいも、マヨネーズ 砂糖	さけ、牛乳、粉チーズ ちくわ、ごま	パセリ チンゲンサイ、にんじん、しめじ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
		ツナサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	ツナ水煮 牛乳	たまねぎ	
30	金	御飯 鶏の唐揚げ 切り干し大根のサラダ たまねぎの中華スープ	米 油、片栗粉 砂糖	鶏もも肉 かにかまぼこ、ごま ごま	しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢、食塩 中華だしの素、食塩
		黒糖ゼリー 牛乳	黒砂糖、砂糖	きな粉 牛乳	かんてんクック	
31	土	御飯 肉味噌うどん キャベツの甘酢和え オレンジ	干しうどん、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、干しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	しょうゆ、ケチャップ 酢、食塩
		わかめおにぎり 牛乳	米	牛乳	カットわかめ	食塩