

8月 献立表(1)

認定こども園 あおい宙川西

		献立	材 料 名				
			黄	赤	緑	その他	
			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	金	昼食	旬の野菜の話 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	みかん缶	
2	土	昼食	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、万能ねぎ、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
		おやつ	ミルクくず餅 牛乳	片栗粉、砂糖	牛乳、きな粉 牛乳		
4	月	昼食	カミカミデー 御飯 さばのかば焼き チンゲン菜のごま和え わかめのすまし汁	米 砂糖、油、小麦粉 砂糖	さば 油揚げ、すりごま	しょうが もやし、チンゲンサイ、にんじん、ひじき 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 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	するめ・ハードビスケット 牛乳	ハードビスケット	するめ 牛乳		
5	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 ツナ水煮缶	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		
6	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、しらたき、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、こまつな、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	
7	木	昼食	野菜たっぷりラーメン 大根とツナの和え物 オレンジ	ゆで中華めん、ごま油 マヨネーズ	豚肉、米みそ ツナ水煮缶	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 オレンジ	しょうゆ、中華だしの素 食塩
		おやつ	昆布おにぎり 牛乳	米	牛乳	塩こんぶ	
8	金	昼食	枝豆のさやむき(ひかり・にじ) 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	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 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	きなこの和プリン 牛乳	黒砂糖	調整豆乳、きな粉、ゼラチン 牛乳		
9	土	昼食	きのこスパゲティ じゃがいものソテー キウイフルーツ	スパゲティ じゃがいも、油	ウインナー、バター	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんにく たまねぎ、にんじん、パセリ キウイフルーツ	しょうゆ、食塩 食塩
		おやつ	おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳		しょうゆ
18	月	昼食	御飯 カレイのおろし煮 さつまいものサラダ 豆腐のすまし汁	米 片栗粉、砂糖 さつまいも、マヨネーズ	かれい だいた水煮缶詰、ツナ水煮缶 木綿豆腐	だいこん、しょうが にんじん、たまねぎ ほうれんそう、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	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳		
19	火	昼食	ラッキーにんじん 御飯 かぼちゃのキッシュ 切り干し大根のサラダ ズッキーニのスープ	米 砂糖、油	卵、絹ごし豆腐、ベーコン、粉チーズ かにかまぼこ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩 ココア
		おやつ	ココアバナナクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	バナナ、干しぶどう	
20	水	昼食	御飯 鶏肉の梅照焼 小松菜とかにかまのナムル たまねぎの味噌汁	米 砂糖、片栗粉 ごま油	鶏もも肉 かにかまぼこ、ごま 味噌、油揚げ	うめ干し、しょうが もやし、こまつな、にんじん にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ
		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	木	昼食	枝豆のさやむき(はし)・マナーの話(はな) ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ 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 ツナ水煮、黒ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ ごぼう、きゅうり、にんじん、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 しょうゆ 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
22	金	昼食	アレルギーフリー 御飯 鶏肉のマヨ焼き ジャーマンポテト きのこスープ	米 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、油	鶏もも肉 ウインナー	にんにく たまねぎ、パセリ しいたけ、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ 食塩 中華スープ、食塩
		おやつ	蒸し芋 ジュース	さつまいも		みかん濃縮果汁	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	土	昼食	五目ませ御飯 きゅうりのじゃこ和え 麩の味噌汁	米、板こんにゃく、砂糖 砂糖 焼豆	鶏もも肉、ちくわ、油揚げ しらす干し、ごま 米みそ	しいたけ、にんじん、ごぼう もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ 万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	バナナ、パイン缶、みかん缶	
25	月	昼食	御飯 さわらのごま照り焼き キャベツのぬた和え ほうれん草のすまし汁	米 油 砂糖	さわら、ごま ちくわ、米みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ほうれん草、えのきたけ	しょうゆ、みりん、酒 酢 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
		おやつ	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、コーンフレーク	バター、牛乳、ごま 牛乳	干しぶどう	
26	火	昼食	和風スパゲティ 小松菜のサラダ 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、ごま	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、にんにく もやし、こまつな、にんじん、ひじき いちじく	しょうゆ、食塩 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
27	水	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、だけのこ、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、中華だし素
		おやつ	かぼちゃのケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、バター、卵 牛乳	かぼちゃ	
28	木	昼食	御飯 豆腐とゴーヤのチャンプルー かぼちゃのサラダ 大豆のスープ	米 油、ごま油、片栗粉 マヨネーズ	木綿豆腐、卵、豚肉 だいず水煮	にがうり・ゴーヤ、にんじん、しいたけ かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック	
29	金	昼食	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 ズッキーニの味噌汁	米 ビーフン、油、ごま油	かれい 米みそ、油揚げ	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 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 しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁
		おやつ	にんじんパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
30	土	昼食	焼き肉丼 大根のあっさり漬け なめこ味噌汁	米、砂糖 砂糖	牛肉、米みそ しらす干し 米みそ	たまねぎ、ピーマン、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、なめこ、ねぎ	しょうゆ 酢、食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩