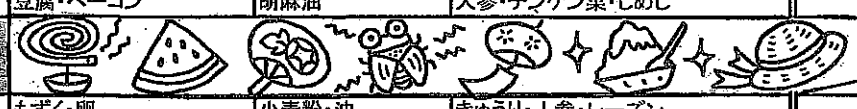
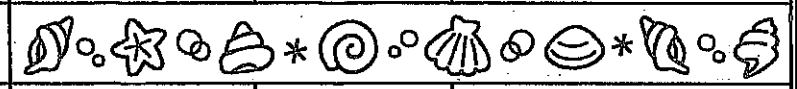
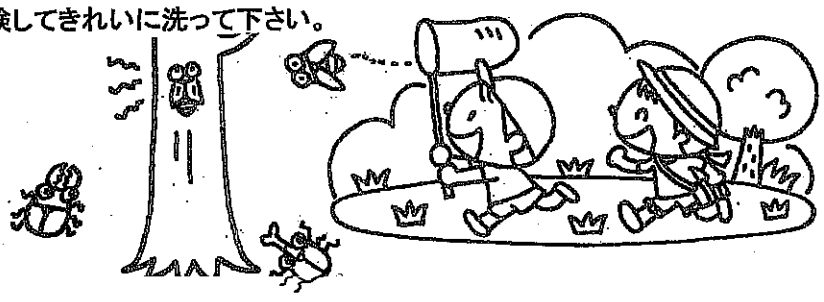
平成30年 8月 献立表 たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材 (赤) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	おやつ
1	水	梅干しちりめんご飯・洋風擬製豆腐・果物 根菜サラダ・なめたけブロッコリー・レタスのみそ汁	ちりめん・ベーコン 卵・豆腐・ハム 油揚げ・味噌	胡麻・マヨネーズ	梅干し・玉ねぎ・人参・枝豆・エリンギ ごぼう・きゅうり・大根・コーン・なめたけ ブロッコリー・レタス・青ネギ・しめじ	ウインナーロール 食パン・ポールウインナー
2	木	かぼちゃグラタン・サラダ昆布和え プチトマト・オニオンスープ・果物	鶏肉・牛乳 チーズ・サラダ昆布 カニカマ・ウインナー	小麦粉・バター 青じそドレッシング	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 きゅうり・枝豆・プチトマト・パセリ グリンピース・コーン・しめじ	豆腐ドーナツ 豆腐・白玉粉・蒸しパンミックス・粉糖・油
3	金	鯖のみそ煮・ひじきのベーコン炒め ピーマンキンピラ・かき玉汁・果物	さば・味噌・ひじき ベーコン・ちくわ 油揚げ・豆腐・卵	胡麻・油 板こんにゃく	コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・ほうれん草・えのき	プリン プリンの素・ホイップクリーム
4	土	親子丼・ゆかり和え ちくわのかば焼き・果物	鶏肉・卵 ちくわ	片栗粉	人参・青ねぎ・玉ねぎ きゅうり・きゃべつ	おかき
6	月	スタミナチキン・夏野菜マリネ バターコーン・カレースープ・果物	鶏肉 ベーコン	油・バター じゃが芋	にんにく・なす・ピーマン・人参 かぼちゃ・コーン・枝豆・しめじ 玉ねぎ・パセリ・グリンピース	ちんすこう ラード・砂糖・小麦粉
7	火	白身魚フライ・スパゲッティーサラダ・果物 ほうれん草の炒り卵・オクラのみそ汁	メルルーサ・卵 ハム・豆腐 油揚げ・味噌	小麦粉・パン粉 油・マヨネーズ スパゲッティ	人参・きゅうり・コーン ほうれん草・オクラ 玉ねぎ・えのき	米粉レーズンケーキ 米粉・ベーキングパウダー 卵・油・砂糖・レーズン
8	水	大豆の炊き込みご飯・豆腐かば焼き・酢の物 ジャーマンポテト・なすのみそ汁・果物	大豆・ひじき・豆腐 カニカマ・ベーコン 油揚げ・味噌・焼板	小麦粉・油 じゃが芋・バター 胡麻	人参・きゅうり・レタス 玉ねぎ・しめじ・なす・青ネギ	白玉だんご 白玉粉・絹ごし豆腐・きな粉・砂糖
9	木	ミックスベジタブル卵・小松菜の生姜炒め キャベツの胡麻和え・大根のみそ汁・果物	卵・ウインナー・厚揚げ カニカマ・わかめ 油揚げ・味噌	胡麻 板こんにゃく	ミックスベジタブル・小松菜 生姜・きゅうり・きゃべつ 人参・大根・青ネギ	みかんゼリー みかん缶・ゼリーの素
10	金	鰯のさんが焼き・マーボナス 三色ナムル・チンゲン菜スープ・果物	イワシ・味噌 豚ミンチ 豆腐・ベーコン	胡麻 板こんにゃく 胡麻油	生姜・ごぼう・なす・玉ねぎ ピーマン・ほうれん草・もやし 人参・チンゲン菜・しめじ	黒糖カリントウ 黒糖・小麦粉・牛乳・BP・油
11	土	山の日				
13	月	じゃが芋磯揚げ・人参サラダ・果物 なすとピーマン煮・ほうれん草のみそ汁	もずく・卵 シーチキン 油揚げ・豆腐・味噌	小麦粉・油 じゃが芋 マヨネーズ・胡麻油	きゅうり・人参・レーズン コーン・なす・ピーマン 玉ねぎ・ほうれん草・えのき	フレンチトースト 牛乳・砂糖・バター・食パン
14	火	手作り弁当日				おかき
15	水	白ご飯・ドライカレー・ゆで卵 レタスとベーコンの和え物・果物	合挽きミンチ 卵・ベーコン	板こんにゃく 油	人参・玉ねぎ・生姜・にんにく ピーマン・トマトホール缶 レタス・かいわれ・しめじ	フルーツ杏仁 三色杏仁・ミカン缶
16	木	豚肉とナスのさっぱり炒め・大豆サラダ 胡麻ブロッコリー・豆腐スープ・果物	豚肉・大豆・ハム 豆腐	マヨネーズ 胡麻	なす・玉ねぎ・きゅうり・人参 コーン・ブロッコリー・パセリ 枝豆・しめじ	クッキー バター・砂糖・小麦粉・卵 バニラエッセンス
17	金	赤魚の生姜焼き・ハリハリ漬け かぼちゃそぼろ煮・卵とじみそ汁・果物	赤魚・ちりめん 合挽きミンチ・卵 豆腐・味噌・油揚げ		生姜・切り干し・人参 きゅうり・かぼちゃ・青ネギ・玉ねぎ	バナナクレープ 卵・バター・砂糖・小麦粉・バナナ 牛乳・バニラエッセンス
18	土	焼きそば・もやしスープ 目玉焼き・果物	豚肉・卵 わかめ・豆腐	焼きそば麺・油	ピーマン・人参・キャベツ 玉ねぎ・もやし・青ねぎ	おかき
20	月	サワラ野菜マヨ焼き・ほうれん草の白和え 昆布きゅうり・豆乳みそ汁・果物	サワラ・豆腐・ひじき 塩っぺ・油揚げ 味噌・豆乳	マヨネーズ 胡麻・胡麻油 じゃが芋	ピーマン・人参・玉ねぎ ほうれん草・大根・きゅうり 青ねぎ・玉ねぎ・しめじ	カレーパン ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋 蒸しパンミックス・パン粉・油
21	火	キャベツの厚焼き卵・こんにゃく和え 胡麻小松菜・なめこ汁・果物	合挽きミンチ・卵 カニカマ 豆腐・油揚げ・味噌	板こんにゃく 胡麻油・胡麻	きゃべつ・青ネギ・人参 きゅうり・大根 小松菜・玉ねぎ・なめこ	ミルクわらびもち わらび餅粉・牛乳・砂糖・きな粉
22	水	とうもろこしご飯・ハンバーグ・かぼちゃサラダ コンソメブロッコリー・キャベツスープ・果物	合い挽きミンチ・卵 牛乳・ウインナー	バター・パン粉 マヨネーズ	とうもろこし・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・レーズン・きゅうり・パセリ ブロッコリー・キャベツ・しめじ	アーモンドビスコッティー アーモンド・卵・蒸しパンミックス・牛乳
23	木	白身魚のフィレオ・フレンチサラダ 人参グラッセ・ポークビーンズ・果物	メルルーサ・卵 粉チーズ・ハム 豚肉・大豆	小麦粉・油 フレンチドレッシング バター・じゃが芋	きゅうり・コーン・レタス・人参 トマトホール缶・パセリ グリンピース・玉ねぎ	チーズ胡麻スティック 白玉粉・牛乳・蒸しパンミックス 粉チーズ・塩・油・黒胡麻
24	金	野菜のかき揚げ・胡麻酢和え 茎わかめ煮・すまし汁・果物	ちくわ・卵 茎わかめ ゆば・豆腐	小麦粉・油 胡麻・胡麻油 さつま芋	コーン・玉ねぎ・かぼちゃ ピーマン・トマト・きゅうり・青ネギ 人参・えのき	ヨーグルト寒天パインソース ヨーグルト・牛乳・砂糖・水 寒天・パイン
25	土	冷しそうめん・わかめ和え トマト・果物	卵・わかめご飯の素	そうめん	青ねぎ・干しいたけ・人参 きゃべつ・きゅうり・トマト	おかき
27	月	ちくわのカレーパン粉焼き・野菜の五目和え 大豆煮物・かみなり汁・果物	ちくわ カニカマ 大豆・昆布・豆腐	小麦粉・油・パン粉 胡麻油 板こんにゃく	人参・ほうれん草・もやし エリンギ・いんげん・ごぼう 青ねぎ・玉ねぎ・大根・しめじ	かぼちゃケーキ かぼちゃ・砂糖・バター・卵・小麦粉
28	火	鮭のムニエル・ひじき胡麻和え がんも含め煮・レタスの沢煮椀・果物	鮭・ひじき がんも・ベーコン	小麦粉・バター 胡麻・板こんにゃく	人参・きゅうり・きゃべつ レタス・青ネギ・玉ねぎ ごぼう・生しいたけ	卵サンド 卵・きゅうり・マヨネーズ・食パン
29	水	さつま芋ご飯・厚揚げとごぼうのから揚げ・果物 ハンサンシー・ほうれん草ソテー・わかめみそ汁	厚揚げ・ハム・卵 ベーコン・わかめ 味噌・油揚げ	さつま芋・油 から揚げ粉・片栗粉 春雨・胡麻油・バター	ごぼう・人参・きゅうり ほうれん草・コーン 青ネギ・玉ねぎ・えのき	焼き胡麻もち 白玉粉・胡麻・粒あん・片栗粉
30	木	サワラの利休焼き・キャベツのゆば和え 高野の卵とじ煮・豚汁・果物	サワラ・ゆば・ハム 高野豆腐・卵 豚肉・油揚げ・味噌	胡麻・油 板こんにゃく	人参・きゃべつ・きゅうり 玉ねぎ・グリンピース 青ネギ・ごぼう・もやし・大根	きな粉ねじり きな粉・水あめ
31	金	ねぎ塩レモンチキン・ツナサラダ 中華きゅうり・じゃが芋スープ・果物	鶏もも肉・卵 シーチキン・ちりめん ウインナー	マヨネーズ 胡麻油・胡麻 じゃが芋	レモン汁・青ネギ・ブロッコリー 人参・きゅうり・もやし・玉ねぎ パセリ・しめじ・枝豆・コーン	メロンゼリー メロンゼリーの素

食材の都合により献立を変更することがあります。はし・はし箱・おしぼりは、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆8日は、クッキングで白玉だんごを作ります。すみれ、れんげ、ひまわり組は、
エプロン、マスク、三角巾を忘れないように持って来て下さい。

☆14日は、手作り弁当日です。