

## 8月 予定献立表

## ののかぜ保育園

2019年 8月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 5 19	☆ごはん ☆酢鶏 ☆切干大根煮 ☆すまし汁	米(40) 油(1) 米粉	鶏肉(40) 油揚げ(2)	玉ねぎ(10)人参(5)パプリカ(5) しょうが 大根(10)人参(5)切干大根(1) 大根菜 冬瓜(10)三つ葉(2)	酢、塩、だし汁 砂糖、醤油、ケチャップ だし汁、醤油 砂糖 だし汁、醤油、塩	☆ココアプリン 豆乳(100)砂糖(5) ココア(1)アガー ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 6 20	☆おにぎり ☆魚の照り焼き ☆おかかあえ ☆味噌汁	米(45) 油(1)	鱈(35) かつおぶし	のり(0.4) きゅうり(15)オクラ(3) 人参(5) なす(10)玉ねぎ(8) わかめ(0.1)	だし汁、醤油 砂糖 だし汁、醤油 塩 だし汁、味噌、塩	☆米粉パン 米粉(20)砂糖、塩 ドライイースト ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 7 21	☆中華飯 ☆ナムル ☆すまし汁	米(50) 油(1) 片栗粉 ごま油	豚肉(30) 豆腐(10)	キャベツ(15)玉葱(10) 人参(7)しいたけ(3) もやし(10)きゅうり(10) 人参(5) 大根(10)ニラ(1)	だし汁、塩、醤油 砂糖 酢、砂糖、醤油 だし汁 だし汁、塩、醤油	☆わらびもち わらびもち粉(15)砂糖(4) きな粉 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 8 22	☆ごはん ☆鮭のムニエル ☆コールスローサラダ ☆ミネストローネ	米(40) 粉 コーン(1) オリーブ油	鮭(35) ウインナー(5)	キャベツ(15)人参(5) 玉葱(10)トマト(8)ズッキーニ(6)	塩 マヨネーズ、塩 塩、だし汁、砂糖 醤油、ケチャップ	☆かりかりポテト じゃがいも(50)塩、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 9 23	☆米粉の冷やしうどん ☆厚揚げの煮物 ☆もみうり	米麺(30)	しらす干し(2) 厚揚げ(30) 鶏もも肉(15)	わかめ(1)葱(3) 人参(10)大根(10) 干し椎茸(1) きゅうり(25)	だし汁、醤油、塩 醤油、砂糖 だし汁 塩	☆焼きおにぎり 米(30)醤油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 10 24	☆ハヤシライス ☆あっさりサラダ ☆トマト添え ☆スープ	米(40) じゃがいも(15)	豚肉(30) ツナ	玉ねぎ(20)人参(10) きゅうり(10)人参(5) トマト(20) 南瓜(15)青菜(3)	ケチャップ、砂糖 だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆ブラウニー 米粉(20)砂糖(5)ココア(1) B.P(0.6)豆乳、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)

2019年 8月	献立名	材料名				おやつ
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料	
(月) 26	☆ドライカレー ☆コロコロサラダ ☆スープ	米(50) 油 じゃがいも(15)	鶏ひき肉(10) 豚ひき肉(20) ベーコン(2)	玉葱(15)人参(8) ピーマン(7) きゅうり(10)人参(8) かぼちゃ(15)スナップエンドウ(5)	ケチャップ、塩 醤油、砂糖 カレー粉 マヨネーズ、塩 醤油、だし汁 塩	☆黒糖蒸しパン 米粉(20)豆乳(20)黒糖(5) B. P(0.6)油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 27	☆にんじんごはん ☆魚の梅しそ焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆味噌汁	米(45) 油	鯛(35) 油揚げ(2)	人参(10) 大葉(1)梅干し 大根(10)人参(8) 糸こんにゃく(4)ひじき 玉葱(10)青菜(4)なめこ(3)	だし汁、塩、醤油 醤油、だし汁、塩 砂糖、醤油 だし汁 みそ、だし汁、塩	☆ずんだもち 枝豆(20)白玉粉(10)上新粉(10) 砂糖(5) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 28	☆ごはん ☆鶏肉のレモン焼 ☆かぼちゃのサラダ ☆具だくさん汁	米(40) 油(1) 片栗粉	鶏肉(40) 豆腐(10)	かぼちゃ(20)枝豆(1) 大根(10)人参(8) こんにゃく(4)三つ葉(1)	だし汁、塩、醤油 砂糖、レモン汁 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆米粉クレープ 米粉(15)砂糖(4)豆乳(20) 豆乳ホイップ、果物 ☆牛乳(100)
(木) 1 29	☆ゆかりご飯 ☆あじの竜田焼き ☆夏野菜のさっぱりあえ ☆味噌汁	米(45) 片栗粉、油	あじ(35) ツナ(3)	きゅうり(15)トマト(15) 冬瓜(10)しいたけ(3) わかめ(0.1)	ゆかり粉 塩、醤油、だし汁 だし汁、醤油 味噌、塩、 だし汁	☆抹茶ケーキ(1日) 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) B.P(0.6)抹茶、油 ☆誕生ケーキ(29日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 2 16 30	☆ごはん ☆肉じゃが ☆磯辺和え ☆すまし汁	米(40) じゃがいも(20)	豚肉(35) しらす(1)	玉ねぎ(15)人参(10)いんげん(1) キャベツ(20)のり もやし(8)しめじ(6)ニラ(1)	塩、醤油、だし汁 砂糖 だし汁、醤油、塩 醤油、塩、だし汁	☆りんごゼリー りんごジュース(60) 砂糖(0.5)寒天 ☆とうもろこし(20) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 3 17 31	☆ごはん ☆からあげ ☆ツナサラダ ☆スープ	米(40) 片栗粉、油	鶏もも肉(40) ツナ	きゅうり(10)キャベツ(7) 人参(5) 玉ねぎ(10)大根(10)大根菜	だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩 醤油	☆じゃがいものおやき じゃがいも(30)片栗粉 砂糖、醤油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)

※13日から15日の昼食はお弁当持参、おやつは市販のお菓子と果物になります。