

8月 予定献立表

ののかぜ保育園

2020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) 24	☆ごはん ☆鶏の甘酢あんかけ ☆コールスロー ☆味噌汁	米(40) 油(1) 米粉 コーン(3) じゃがいも(10)	鶏肉(50)	玉ねぎ(10) キャベツ(20)人参(5) えのき(7)いんげん(2)	塩、醤油、だし汁 マヨネーズ、塩、砂糖、酢 だし汁、味噌、塩	☆カスタードどらやき 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) BP(0.9)油、寒天、砂糖、豆乳 塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 11 25	☆ごはん ☆かれのい梅しそ焼き ☆かぼちゃのオープン焼き ☆豚汁	米(40) 油(0.5) 油(1) 長いも(10) こんにゃく(3)	かれい(35) 豚肉(10)	梅干し(1)大葉(0.5) かぼちゃ(50) 大根(15)人参(5)ねぎ(2)	醤油、だし汁、塩 塩 だし汁、塩、味噌	☆おからスコーン 米粉(15)おから(7)きな粉、砂糖 BP、豆乳、油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 26	☆麻婆飯 ☆コロコロサラダ ☆スープ	米(50) 油、片栗粉 じゃがいも(15)	豆腐(20) 豚ひき肉(15) 鶏ひき肉(10) ツナ(2)	玉葱(20)人参(10)にら(5) きゅうり(10)人参(8) なめこ(7)チンゲン菜(7)	味噌、だし汁、塩 醤油、砂糖 カレー粉 マヨネーズ、塩 塩、醤油、だし汁	☆誕生ケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) BP(0.9)油、塩、豆乳クリーム ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 27	☆ごはん ☆あじの南蛮漬け ☆おかか和え ☆冬瓜汁	米(40) 油(1) 片栗粉 片栗粉	鰹(35) 鰹節(0.2) 鶏ひき肉(7)	玉ねぎ(7)人参(5)ピーマン(3) キャベツ(15)オクラ(8)人参(5) 冬瓜(20)椎茸(5)こねぎ(2)	だし汁、醤油、酢、塩 砂糖 だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩	☆焼きとうもろこしおにぎり 米(30)とうもろこし(10)醤油 塩、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 28	☆ごはん ☆豚の柳川風 ☆酢の物 ☆味噌汁	米(40) 糸こんにゃく(3) 油(1) ごま	豚肉(30)	玉葱(10)人参(7)ごぼう(5) しいたけ(5)三つ葉(2) きゅうり(10)もやし(7) わかめ(0.2) 大根(10)ニラ(2)	だし汁、塩、醤油 砂糖 酢、砂糖、醤油 だし汁 だし汁、塩、味噌	☆ずんだもち 枝豆(15)白玉粉(10)上新粉(10) おから(7)砂糖(5)塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(土) 1 29	☆チャーハン ☆おかか和え ☆味噌汁	米(50)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) 鰹節(0.2) 油揚げ(3)	玉ねぎ(20)人参(5)ニラ(3) キャベツ(15)きゅうり(5) えのき(7)わかめ(0.2)	だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩 だし汁、味噌、塩	☆きなこおにぎり 米(30)きな粉、砂糖、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)

2020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) 3 17 31	☆あんかけ丼 ☆きゅうり塩昆布和え ☆味噌汁	米(45) ごま油	豚肉(35) 塩昆布(0.2) 油揚げ(2)	キャベツ(20)玉ねぎ(10)人参(5) きゅうり(25) なす(10)えのき(7)	塩、醤油、だし汁 砂糖 塩 だし汁、味噌、塩	☆レーズンケーキ 米粉(20)豆乳(20)砂糖(4) B.P(0.9)レーズン(1)、油、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(火) 4 18	☆枝豆ごはん ☆さわらのごま味噌焼き ☆ひじきの炒め煮 ☆すまし汁	米(45) ごま、油、片栗粉 糸こんにゃく(4) 油(0.5)	さわら(35) 油揚げ(2) ひじき(0.5)	枝豆(10) 人参(8)切干大根(1)青菜(2) 冬瓜(15)しめじ(5)こねぎ(2)	塩 味噌、醤油、だし汁、塩 砂糖、醤油、だし汁 みそ、だし汁、塩	☆かりかりポテト じゃがいも(50)片栗粉、塩、油 青のり ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(水) 5 19	☆ごはん ☆鶏肉のレモン照り焼き ☆かぼちゃサラダ ☆ミネストローネ	米(40) 油(1) 片栗粉	鶏肉(50) ハム(2) 鶏ひき肉(5)	レモン汁(1) かぼちゃ(20)玉ねぎ(5)きゅうり(5) 玉ねぎ(10)トマト(8)人参(5) ズッキーニ(5)なす(5)	だし汁、塩、醤油、砂糖 マヨネーズ、塩 塩、だし汁、砂糖	☆黒糖わらびもち わらびもち粉(15)黒糖(4) きな粉、砂糖、塩 ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(木) 6 20	☆ごはん ☆さばのカレー風味揚げ ☆のり和え ☆味噌汁	米(40) 片栗粉、油 ごま油	さば(35) のり 豆腐(7)	キャベツ(20)きゅうり(10) 大根(10)しめじ(7)わかめ(0.2)	カレー粉、醤油、だし汁 砂糖、塩 醤油、塩、だし汁 味噌、塩、	☆抹茶ういろう 米粉(20)片栗粉(4)砂糖(4) 抹茶(0.2) ☆果物(30) ☆牛乳(100)
(金) 7 21	☆冷やしうどん ☆五目おにぎり ☆もみうり	米麺(20) ごはん(30) こんにゃく(3)	豚肉(20) 鶏もも肉(10) 油揚げ(2)	なめこ(5)わかめ(0.3)ねぎ(2) 人参(8)干し椎茸(1) きゅうり(20)	だし汁、醤油、塩、砂糖 醤油、砂糖、塩 だし汁 塩	☆みかんゼリー みかんジュース(40) 砂糖(0.5)寒天 ☆とうもろこし(20) ☆牛乳(100)
(土) 8 22	☆おにぎり ☆鮭の塩焼き ☆ツナサラダ ☆味噌汁	米(45) 片栗粉、油	鮭(40) ツナ(3)	キャベツ(15)きゅうり(7)人参(5) 玉ねぎ(10)大根(10)大根菜	塩 だし汁、醤油、塩 マヨネーズ、塩 だし汁、味噌、塩	☆ココア蒸しパン 米粉(20)砂糖(5)ココア(1) B.P(0.9)豆乳、油 ☆果物(30) ☆牛乳(100)

※12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。