

8月 予定献立表

ののかぜ保育園

2021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) 2 16 30	☆ごはん	米(40)				☆りんごゼリー りんごジュース(40) 砂糖(2) 寒天(0.2) ☆ポップコーン とうもろこし(5) 油、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆肉団子の甘酢あんかけ	油(1)	豚ひき肉(20)	玉ねぎ(25) 人参(5)	塩、醤油、だし汁	
	☆かぼちゃサラダ	片栗粉	鶏ひき肉(15) おから(7)	かぼちゃ(30) レーズン(2)	酢、ケチャップ、砂糖 マヨネーズ、塩	
	☆モロヘイヤのスープ		ベーコン(2)	モロヘイヤ(15) えのき(7)	醤油、だし汁、塩	
(火) 3 17 31	☆とうもろこしごはん	米(45)		とうもろこし(15)	塩	☆わらびもち わらびもち粉(20) 砂糖(4) きな粉(2) 砂糖(2) 塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆さばのカレー風味焼き	片栗粉、油	さば(35)		カレー粉、醤油、だし汁 砂糖	
	☆ゆかり和え			キャベツ(30)	ゆかり、塩	
	☆ミネストローネ		鶏ひき肉(7)	玉ねぎ(10) トマト缶(10) 人参(5) ズッキーニ(5) なす(5)	塩、だし汁、砂糖	
(水) 4 18	☆ごはん	米(40)				☆黒糖蒸しパン 米粉(20) 黒糖(3) 砂糖(2) B.P(0.9) 豆乳、油、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆肉野菜炒め	油	豚肉(35)	玉ねぎ(20) 人参(7) もやし(7) にら(3)	醤油、砂糖、味噌	
	☆じゃがいものオープン焼き	じゃがいも(30) 油(1)			塩	
	☆味噌汁		わかめ(1)	冬瓜(10) なめこ(7) ねぎ(2)	だし汁、味噌、塩	
(木) 5 19	☆ごはん	米(40)				☆フライドポテト じゃがいも(60) 塩、油 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆かれのいの梅しそ焼き	油(0.5) 片栗粉	かれい(35)	梅干し(1) 大葉(0.5) きゅうり(30)	醤油、だし汁、塩 塩	
	☆もみうり					
	☆豚汁	長いも(10) こんにゃく(5)	豚肉(7)	大根(15) 玉ねぎ(5) 人参(5) しめじ(5) ねぎ(2)	だし汁、塩、味噌	
(金) 6 20	☆ごはん	米(40)				☆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(25) ☆牛乳(100)
	☆油淋鶏	油(1) ごま油 米粉	鶏肉(50)	レモン汁(1) ねぎ(5)	だし汁、塩、醤油、砂糖	
	☆トマトのしらす和え		しらす(2)	トマト(25) 大葉(0.5)	醤油、塩、だし、砂糖	
	☆しそひじき		ひじき(3)	豆腐(8)	醤油、砂糖、ゆかり	
(土) 7 21	☆味噌汁			玉ねぎ(10) なす(10)	みそ、だし汁、塩	
	☆塩おにぎり	米(45)			塩	☆抹茶蒸しパン 米粉(20) 砂糖(5) 抹茶(0.2) B.P(0.9) 豆乳、油 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆鮭の磯辺焼き	片栗粉、油	鮭(40) 青のり		だし汁、醤油、塩	
	☆ツナサラダ		ツナ(3)	キャベツ(15) きゅうり(7) 人参(5)	マヨネーズ、塩	
	☆味噌汁			玉ねぎ(10) 大根(10) 大根菜(2)	だし汁、味噌、塩	

8月 予定献立表

ののかぜ保育園

2021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) 23	☆ごはん ☆ポークチャップ	米(40)	豚肉(35)	玉ねぎ(25)	醤油、ケチャップ、砂糖	☆中華おこわ もち米(15)米(15)人参(7)青菜(5) ツナ(3)だし、醤油、ごま油 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆ひじきサラダ		ひじき(3)ツナ(2) 枝豆(3)	きゅうり(10)人参(10)コーン(3)	マヨネーズ、塩、醤油	
	☆スープ		わかめ(1)	なす(10)えのき(5)	だし汁、塩、醤油	
(火) 10 24	☆わかめごはん ☆あじの南蛮漬け	米(40) 油(1) 片栗粉	わかめ(2) 鰯(35)	玉ねぎ(7)人参(7)	だし汁、醤油、酢、塩 砂糖	☆おからスコーン 米粉(15)おから(7)きな粉(1) 砂糖(4)BP(1)油(2)豆乳、塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆おかか和え		鰹節(0.2)	オクラ(30)人参(5)	だし汁、醤油、塩	
	☆冬瓜汁	片栗粉	鶏もも肉(7)	冬瓜(20)椎茸(5)こねぎ(2)	だし汁、醤油、塩	
(水) 11 25	☆ドライカレー	米(50)	鶏ひき肉(15) 豚ひき肉(20)おから	玉ねぎ(25)人参(10)なす(10) トマト(5)しいたけ(5)ピーマン(5)	だし汁、醤油、カレー粉 ケチャップ、ソース、砂糖	☆誕生ケーキ 米粉(20)砂糖(4)ココア(1) BP(0.9)油、塩、果物 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆かぼちゃのオープン焼き	油		かぼちゃ(40)	塩	
	☆スープ	じゃがいも(10)		もやし(10)いんげん(2)	だし汁、味噌、塩	
(木) 26	☆ごはん ☆さわらのごま焼き ☆長いもの磯辺焼き ☆蒸しなすのおひたし	米(40) ごま、油、片栗粉 長いも(30)油	さわら(35) 青のり	なす(25)	塩 醤油、だし汁、塩 塩 だし、醤油、砂糖、塩	☆ずんだもち 枝豆(15)白玉粉(10)上新粉(10) 豆腐(10)砂糖(5)塩 ☆果物(25) ☆牛乳(100)
	☆具だくさん汁		油揚げ(2)	大根(15)人参(7)舞茸(5)ねぎ(2)	だし汁、味噌、塩	
(金) 27	☆肉みそうどん ☆かやくおにぎり ☆きゅうりの醤油漬け ☆すまし汁	米麺(15) 片栗粉 米(25) 糸こんにゃく(3)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) 鶏肉(7)	玉ねぎ(20)椎茸(5)ねぎ(2) しょうが(0.1) 人参(8)しめじ(5) きゅうり(20)しょうが(0.1) なめこ(7)	だし汁、味噌、醤油 砂糖 醤油、砂糖、塩 だし汁 醤油、酢、砂糖 だし汁、醤油、塩	☆ココアクッキー じゃがいも(30)上新粉(12)BP(0.3) 砂糖(4)油(5)ココア(0.5) ☆果物(25) ☆牛乳(100)
			豆腐(8)わかめ(1)			
(土) 28	☆チャーハン ☆おかか和え ☆スープ	米(50)	豚ひき肉(20) 鶏ひき肉(10) 鰹節(0.2) わかめ(1)	玉ねぎ(20)人参(5)ニラ(3) キャベツ(25) 大根(10)えのき(7)	だし汁、醤油、塩 だし汁、醤油、塩 だし汁、味噌、塩	☆フライドポテト じゃがいも(60)塩、油 ☆果物(25) ☆牛乳(100)

※保育協力期間のため、12日から14日の昼食はお弁当持参をお願いします。おやつは保育園で用意した市販のものと果物になります。