

除去お知らせマーク(★卵,●小麦,◎キウイ,■甲殻類,△赤魚)



令和5年 8月献立表



みどり保育所

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となるもの	その他	
1	木	麦ごはん オクラと豚肉の炒め物 ひじきの中華あえ 清汁 オレンジ	豚肉	オクラ,人参,玉ねぎ ひじき,きゅうり,人参 乾わかめ,しめじ,玉ねぎ	精白米,大麦 油 コーン缶,砂糖,ごま油	塩,こしょう 酢,しょうゆ しょうゆ,塩,酒 かつお節	ニラとツナのおやき (れんげ〜ひまわり) 片栗粉,しょうゆ,ごま油 ツナおにぎり (もも〜すみれ)
2	金	ピラフ 中華風冷奴 ピクルス 春雨スープ バナナ	ツナ缶 豆腐,鶏肉	玉ねぎ,人参,ピーマン 乾わかめ,きゅうり きゅうり,赤ピーマン モロヘイヤ,しいたけ,青ねぎ バナナ	精白米 砂糖,ごま油 春雨	鶏ガラスープ,塩,こしょう しょうゆ,酢 甘酢 鶏ガラスープ,塩,こしょう	じゃが芋,片栗粉,塩,青のり 油
3	土	炊きこみ御飯 さつま芋の味噌汁 オレンジ	鶏肉,油揚げ	人参,ごぼう,乾しいたけ 玉ねぎ,人参,青ねぎ オレンジ	精白米,砂糖 さつま芋	しょうゆ,塩,酒 味噌,かつお節	ごま塩おにぎり 精白米,ごま塩
5	月	麦ごはん 夏野菜のひき肉あんかけ チーズ トマトとえのきのスープ バナナ	豚肉 チーズ	かぼちゃ,なす,いんげん,生姜 にんにく,玉ねぎ,トマト,えのき パセリ バナナ	精白米,大麦 油,砂糖,片栗粉 油	しょうゆ,味噌,酒 鶏ガラスープ,しょうゆ	蒸しあんぱん ●ホットケーキミックス,牛乳 小豆
6	火	おぼけカレー 大豆の五目煮 いとうりの酢の物 オレンジ	豚肉 大豆 カニカマ	玉ねぎ,人参,ピーマン,なす ズッキーニ,かぼちゃ 昆布,人参 いとうり,きゅうり,人参 オレンジ	精白米,じゃが芋,油,片栗粉 砂糖 砂糖	●カレールウ しょうゆ しょうゆ,酢	アイスクリーム アイスクリーム
7	水	麦ごはん あじの香味焼き 塩昆布あえ オクラの味噌汁 すいか	あじ 油揚げ	にんにく きゅうり,キャベツ,人参,塩昆布 オクラ,玉ねぎ,乾わかめ すいか	精白米,大麦	しょうゆ,みりん,酒 味噌,かつお節	フルーツヨーグルト ヨーグルト,砂糖 みかん缶,バナナ,パイ
8	木	焼きそば グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	豚肉	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン きゅうり,レタス,トマト 玉ねぎ,デンゲンサイ オレンジ	●中華めん,油 油 油,コーン缶	ウスター,お好み焼きソース 塩,こしょう 塩,こしょう,酢 塩,鶏ガラスープ,こしょう	人参蒸しパン 人参,●ホットケーキミックス 牛乳
9	金	麦ごはん 松風焼き ジャコとトマトの甘酢あえ 冬瓜の清汁 バナナ	鶏肉,豆腐 ■しらす干し	生姜,玉ねぎ,人参 トマト,きゅうり 冬瓜,えのき,青ねぎ バナナ	精白米,大麦 片栗粉,油,ごま 砂糖,ごま油	味噌 しょうゆ,酢 しょうゆ,塩,酒 かつお節	シナモントースト ●食パン,バター,砂糖 シナモン
10	土	豚丼 ひじきの炒め煮 オレンジ	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ ひじき,人参,ピーマン オレンジ	精白米,片栗粉 砂糖,油	しょうゆ,みりん 酒,塩 しょうゆ	おかかおにぎり 精白米,かつお節,しょうゆ
12	振替休日						
13	お弁当の日						
14	お弁当の日						
15	木	生姜焼き丼 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	豚肉 油揚げ	生姜,玉ねぎ,キャベツ もやし,人参 オレンジ	精白米,大麦,油 じゃが芋	酒,しょうゆ 味噌,かつお節	梅と塩昆布ご飯 精白米,梅干し,塩昆布
16	金	麻婆丼 元気っ子サラダ バナナ	豆腐,豚肉	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参 ピーマン,青ねぎ トマト,キャベツ,ひじき バナナ	精白米,大麦,油,片栗粉 砂糖	赤味噌 酢,しょうゆ,かつお節	豆乳くずもち 豆乳,砂糖,片栗粉,きな粉, 塩
17	土	鶏ごぼう丼 もやしのスープ オレンジ	鶏肉 豆腐	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ もやし,乾わかめ オレンジ	精白米,片栗粉,油	しょうゆ,みりん 酒,塩 鶏ガラスープ,塩,こしょう	わかめごはん 精白米,炊き込みわかめ

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となるもの	その他	
19	月	とうもろこしごはん 鶏肉の南蛮漬け ◆切り干し煮 えのきの清汁 すいか	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン 切り干しだいこん,人参,しいたけ えのき,玉ねぎ,乾わかめ すいか	精白米,コーン缶 片栗粉,油,砂糖 砂糖	しょうゆ,みりん 塩,しょうゆ,酢 しょうゆ,かつお節 しょうゆ,酒,塩 かつお節	◆野菜のかきあげ 人参,じゃが芋,片栗粉,塩 油
20	火	麦ごはん ポークビーンズ ゆかりあえ かぼちゃのバター煮 グレープフルーツ	大豆,豚肉	玉ねぎ,人参,トマト きゅうり,キャベツ,人参 かぼちゃ グレープフルーツ	精白米,大麦 油,片栗粉 バター,砂糖	ケチャップ,ウスター ゆかり 塩	焼きビーフン キャベツ,人参,玉ねぎ 豚肉,ビーフン,塩 しょうゆ,ごま油
21	水	麦ごはん ツナじゃが ひじきの炒め煮 デンゲンサイのスープ すいか	ツナ缶 竹輪	玉ねぎ,人参,グリーンピース ひじき,人参,ピーマン もやし,デンゲンサイ,玉ねぎ すいか	精白米,大麦 じゃが芋,油,砂糖 砂糖,油 油	しょうゆ,酒 しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	バナナケーキ 米粉,豆腐,バナナ BP,バター 砂糖,調整豆乳
22	木	麦ごはん 肉団子となすの揚げ煮 ◆ごぼうサラダ 味噌汁 バナナ	合挽肉 ハム	玉ねぎ,なす ごぼう,きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,ぶなしめじ,青ねぎ バナナ	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖 ごま,マヨドレ,砂糖	塩,しょうゆ しょうゆ,酢 味噌,かつお節	オレンジ寒天 オレンジジュース,粉寒天,みかん缶
23	金	トマトツナそうめん じゃが芋のベーコン煮 きゅうりのナムル オレンジ	ツナ缶 ベーコン	トマト,しそ,レモン汁,水菜 人参 きゅうり,もやし,人参,生姜 オレンジ	砂糖,●そうめん じゃが芋,コーン缶 砂糖,油 ごま油	しょうゆ,塩,酒 かつお節 しょうゆ,塩 しょうゆ	鮭おにぎり 精白米,さけフレーク
24	土	わかめごはん 豚汁 バナナ	豚肉,豆腐,油揚げ	炊き込みわかめ ごぼう,玉ねぎ,人参,だいこん 青ねぎ バナナ	精白米 さつま芋	味噌	なつまつり
26	月	ゆかりご飯 ゴーヤチャンプルー 焼き魚 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	豆腐,豚肉 ししゃも	ゆかり ゴーヤ,デンゲンサイ,玉ねぎ,人参 玉ねぎ,人参,乾わかめ オレンジ	精白米 油,砂糖,片栗粉 じゃが芋	しょうゆ,酒 味噌,かつお節	マカロニのあべかわ ●マカロニ,きな粉,砂糖,塩
27	火	ナスのキーマカレー 焼きかぼちゃ 酢の物 バナナ	豚肉	人参,なす,玉ねぎ,にんにく 生姜 かぼちゃ 人参,きゅうり,キャベツ バナナ	精白米,油 オリーブ油 ごま,砂糖	カレー粉,鶏ガラスープ ソース,除去用カレールウ 塩 しょうゆ,酢	焼きおにぎり 精白米,ごま,赤味噌,みりん
28	水	麦ごはん 赤魚のタルタルソース焼き なすの味噌炒め かぼちゃのスープ すいか	△赤魚	玉ねぎ,パセリ なす,人参,ピーマン セロリ,かぼちゃ,玉ねぎ すいか	精白米,大麦 マヨドレ 油,砂糖	塩 味噌,みりん 鶏ガラスープ,塩,こしょう	冷やしぜんざい だんご粉,豆腐,小豆 砂糖,塩 冷やしくずもち 片栗粉,砂糖,小豆,砂糖, 塩
29	木	麦ごはん オムレツ 元気もりもりサラダ 人参スープ オレンジ ねばねばうどん	★卵,ツナ缶 ハム	人参,玉ねぎ きゅうり,キャベツ,刻み昆布 人参,玉ねぎ オレンジ オクラ,トマト,なめこ	精白米,大麦 砂糖 砂糖,油 油	マーガリン,塩,こしょう かつお節,酢,しょうゆ こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	ロックビスケット ●小麦粉,BP バター,砂糖,牛乳 コーンフレーク
30	金	黒豆の含め煮 レバーとわかめのごまあえ バナナ	黒豆 鶏レバー	乾わかめ,きゅうり バナナ	砂糖 砂糖,ごま	みりん,しょうゆ,塩 かつお節 しょうゆ しょうゆ	ぶどうゼリー 粉寒天,砂糖,ぶどう ぶどうジュース
31	土	豚丼 きゅうりの即席漬け バナナ	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ きゅうり バナナ	精白米 ごま油	しょうゆ,みりん 酒,塩 しょうゆ	塩昆布おにぎり 精白米,塩昆布

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー

熱中症に注意しましょう
 高温多湿の夏は、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや激しい運動は避け、こまめの水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。