

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
3・17・31		4・18		5・19		6・20		7・21		22	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ヒビンパ丼	米 玄米 合挽肉 ほうれん草 もやし 黄パプリカ 赤パプリカ 赤みそ 醤油 三温糖 ごま	肉うどん	うどん 牛肉 玉葱 かまぼこ ねぎ 醤油 みりん 三温糖 かつお
厚揚げチャンプルー	厚揚げ 豚肉 チンゲン菜 人参 ビーマン 醤油 三温糖 ごま油	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛肉 ごぼう 玉葱 人参 ねぎ 生姜 醤油 みりん 三温糖	鶏のパン粉焼き	鶏肉 塩 パン粉 粉チーズ パセリ 酒	鯨の甘酢あんかけ	あじ もやし ビーマン 人参 片栗粉 醤油 ケチャップ 三温糖 米酢	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 三温糖 醤油 ごま油	バナナ	
もやしと胡瓜の酢の物	きゅうり もやし コーン ツナ缶 米酢 三温糖 醤油	小松菜の胡麻和え	小松菜 白菜 もやし 人参 油揚げ ごま 醤油 三温糖	ブチトマト	ブチトマト	キャベツのゆかり和え	キャベツ しめじ 人参 しそ ふりかけ 醤油 三温糖	わかめスープ	わかめ 玉葱 ねぎ 中華だし		
すまし汁	人参 冬瓜 玉葱 かつお 醤油	味噌汁	ワカメ 玉葱 じゃが芋 味噌 かつお	大根とオクラの梅和え	オクラ 大根 きゅうり 人参 三温糖 うめ干し	味噌汁	長芋 油揚げ ねぎ 味噌 かつお	おじゃこ			
すまし汁	人参 冬瓜 玉葱 かつお 醤油	味噌汁	ワカメ 玉葱 じゃが芋 味噌 かつお	すまし汁	ほうれん草 人参 えのき かつお 醤油	鶏レバー					
★ じゃこわかめおにぎり	米 ごま 炊き込みわかめ じゃこ	★ 水ようかん	こしあん 三温糖 粉寒天 食塩	おじゃこ		★ パインケーキ	小麦粉 バター 卵 三温糖 パイン缶 ベーキングパウダー			ビスケット	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
24		25		26		27		28		8・29	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	夏野菜カレー	米 玄米 牛肉 かぼちゃ なす 人参 スッキーニ 玉葱 グリーンピース コンソメ カレールウ 油 ワイン	きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ ねぎ 醤油 みりん 三温糖 かつお
豚肉のさっぱり炒め	豚肉 キャベツ もやし にら 人参 ほん酢 三温糖 醤油	白身魚のトマトソース	たら トマト缶 玉葱 なす いんげん けチャップ コンソメ 醤油 三温糖	豚カツ	豚肉 塩 パン粉 小麦粉 油	鯖の塩麹焼き	鯖 塩こうじ	トマトサラダ	トマト オクラ 豆腐 三温糖 米酢 オリーブ油 醤油	オレンジ	
茄子とピーマンのナムル	なす ビーマン 冬瓜 醤油 ごま油	パンキンサラダ	かぼちゃ 人参 きゅうり 醤油 三温糖	ブチトマト	ブチトマト	キャベツの和え物	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 醤油 三温糖	おじゃこ			
味噌汁	玉葱 しめじ じゃが芋 みつば 味噌 かつお	キャベツとベーコンのスープ	キャベツ 玉葱 ベーコン パセリ コンソメ	海藻サラダ	海藻 わかめ きゅうり 人参 しらす 醤油 三温糖	味噌汁	なす 油揚げ 玉葱 味噌 かつお				
おじゃこ				豆腐の味噌汁	豆腐 玉葱 人参 葱 味噌 かつお	鶏レバー					
24日は地藏盆です。		★	玉葱 強力粉 チーズ コーン 三温糖 食塩 油 ケチャップ ドライイースト	梨		★		★	もも缶 ミカン缶	おかき	
★アメリカンドック	ホットケーキミックス 卵 牛乳 みりん 三温糖 バター ウィナー 油	★ ピザパン		クッキー		そぼろおにぎり	米 合挽肉 人参 みりん 醤油 三温糖	フルーツヨーグルト	パイン缶 バナナ ヨーグルト 三温糖	牛乳	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです

11日から15日までお弁当の日です。愛情たっぷりの手作り弁当をお願いします。

【おやつは第4の食事】子どもは、体が小さく消化機能も未熟なため3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養は取り切れません。おやつは楽しみのためだけでなく、食事の一部という役割があります。暑いからといって、冷たいジュースの飲みすぎアイスクリームの食べ過ぎなどは食事が減り、夏バテや下痢などの消化不良の原因にもなります。スイカやパイナップルなどの季節の果物や野菜、牛乳、乳製品、おにぎり、イモ類、豆類などがおすすめです。

★8月旬の食材★

とうもろこし  
なす 南瓜  
冬瓜 オクラ

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
3・17・31		4・18		5・19		6・20		7・21		22	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ビビンバ丼	米 玄米 合挽肉 ほうれん草 もやし 黄パプリカ 赤パプリカ 赤みそ 醤油 三温糖 こま	くつつつ肉うどん	うどん 牛肉 玉葱 ほうれん草 人参 かまぼこ 醤油 みりん 三温糖 かつお
厚揚げチャンプルー	厚揚げ 豚肉 チンゲン菜 人参 ビーマン 醤油 三温糖 ごま油	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛肉 ごぼう 玉葱 人参 生姜 醤油 みりん 三温糖	鶏のパン粉焼き	鶏肉 塩 パン粉 粉チーズ パセリ 酒	鱈の甘酢あんかけ	あじ もやし ビーマン 人参 片栗粉 醤油 米 酢 チャップ 三温糖	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 米酢 三温糖 醤油 こま油		
もやしと胡瓜の酢の物	きゅうり もやし コーン ツナ缶 米酢 三温糖 醤油	小松菜の胡麻和え	小松菜 白菜 もやし 人参 油揚げ ごま 醤油 三温糖	ブチトマト	ブチトマト	キャベツのゆかり和え	キャベツ しめじ 人参 しそふりかけ 醤油 三温糖	わかめスープ	わかめ 玉葱 中華だし	バナナ	
すまし汁	人参 冬瓜 玉葱 かつお 醤油	味噌汁	ワカメ 玉葱 じゃが芋 味噌 かつお	大根とオクラの梅和え	オクラ 大根 きゅうり 人参 三温糖 うめ干し	味噌汁	長芋 油揚げ 味噌 かつお				
				すまし汁	ほうれん草 人参 えのき かつお 醤油	鶏レバー		おじゃこ			
★		★		おじゃこ		★				ビスケット	
じゃこわかめおにぎり	米 ごま 炊き込みわかめ じゃこ	水ようかん	こしあん 三温糖 粉寒天 食塩	せんべい		パインケーキ	小麦粉 バター 卵 パイン缶 三温糖 ベーキングパウダー	とうもろこし			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
24		25		26		27		28		8・29	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ハヤシライス	米 玄米 牛肉 か ぼちゃ 人参 スズ キーニ 玉葱 グリ ンピース なす ケ チャップ コンソメ 油 ワイン	くつつつきつねうどん	ゆでうどん 油揚げ かまぼこ ほうれん 草 人参 醤油 み りん 三温糖 かつお
豚肉のさっぱり炒め	豚肉 キャベツ もやし にな 人参 ほん酢 三温糖 醤油	白身魚のトマトソース	たら トマト缶 玉葱 なす いんげ ん ケチャップ コ ンソメ 醤油 三温 糖	豚カツ	豚肉 塩 パン粉 小麦粉 油	鯖の塩麹焼き	鯖 塩こうじ	トマトサラダ	トマト オクラ 豆腐 三温糖 オ リーブ油 醤油 米 酢		
茄子とピーマンのナムル	なす ビーマン 冬瓜 醤油 ごま油	パンブキンサラダ	かぼちゃ 人参 きゅうり 醤油 三温糖	ブチトマト	ブチトマト	キャベツの和え物	キャベツ 人参 ブロッコリー コー ン 醤油 三温糖	おじゃこ		オレンジ	
味噌汁	玉葱 しめじ じゃが芋 みつば 味噌 かつお	キャベツとベーコンのスープ	キャベツ 玉葱 ベーコン パセリ コンソメ	海藻サラダ	海藻 わかめ きゅうり 人参 しらす 醤油 三温糖	味噌汁	なす 油揚げ 玉葱 味噌 かつお				
おじゃこ				豆腐の味噌汁	豆腐 玉葱 人参 葱 味噌 かつお	鶏レバー					
24日は地藏盆です。		★		梨		★		★		おかき	
★アメリカンドック	ホットケーキミックス 卵 牛乳 みりん 三温糖 バター ウィナー 油	ピザパン	玉葱 強力粉 チーズ コーン 三温糖 食 塩 油 ケチャッ プ ドライイースト	クッキー		そぼろおにぎり	米 合挽肉 人参 みりん 醤油 三温 糖	フルーツヨーグルト	もも缶 ミカン缶 パイン缶 バナナ ヨーグルト 三温 糖		
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです

11日から15日までお弁当の日です。愛情たっぷりの手作り弁当をお願いします。

【おやつは第4の食事】子どもは、体が小さく消化機能も未熟なため3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養は取り切れません。おやつは楽しみのためだけでなく、食事の一部という役割があります。暑いからといって、冷たいジュースの飲みすぎアイススクリームの食べ過ぎなどは食事が減り、夏バテや下痢などの消化不良の原因にもなります。スイカやパイナップルなどの季節の果物や野菜、牛乳、乳製品、おにぎり、イモ類、豆類などがおすすめです。

★8月旬の食材★  
とうもろこし  
なす 南瓜

令和2年8月の献立

# 献立表

上段：給食 / 下段：おやつ  
六満こども園(離乳食)

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
3・17・31				4・18				5・19				6・20				7・21				22			
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期	
つぶし粥	米	【中期】お粥【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】野菜雑炊【後期】和風丼	米 鶏ミンチ 人参 ほうれん草	つぶし粥	米	ぐつぐつ 煮込みうどん	うどん 絹豆腐 人参 ほうれん草
豆腐ペースト	豆腐	豆腐の野菜煮	絹豆腐 人参 チンゲン菜	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の煮物	白身魚 玉葱 人参	ささみペースト	ささみ	ささみの野菜煮	ささみ 玉葱	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の野菜煮	白身魚 もやし ヒーマン	ささみペースト	ささみ	きゅうりのサラダ	きゅうり パプリカ	豆腐ペースト	絹豆腐	バナナ	
人参ペースト	人参	もやしの和え物	もやし 胡瓜 野菜汁	小松菜ペースト	小松菜	小松菜の和え物	もやし 小松菜 味噌汁	ほうれん草ペースト	ほうれん草	胡瓜の和え物	大根 胡瓜 野菜汁	かぼちゃペースト	かぼちゃ	キャベツの和え物	キャベツ 人参 味噌汁	人参ペースト	人参	野菜汁	玉葱 人参	ほうれん草ペースト	ほうれん草		
【中期】★きな粉いりおじや		米 きな粉		★ オレンジゼリー		オレンジ粉寒天		ビスケット		★バナナケーキ		バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 (後期のみ)		★粉ふき芋		じゃが芋		米粉せんべい					
【後期】★きな粉おにぎり		米 きな粉 三温糖																					
24				25				26				27				28				8・29			
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期	
つぶし粥	米	【中期】お粥【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】リゾット【後期】ハヤシライス	米 鶏ミンチ 玉葱 南瓜 グリンピース	つぶし粥	米	ぐつぐつ 煮込みうどん	うどん 絹豆腐 人参 ほうれん草
ささみペースト	ささみ	ささみの野菜煮	ささみ ヒーマン 玉葱	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の煮物	白身魚 トマト グリンピース	豆腐ペースト	豆腐	豆腐の野菜煮	絹豆腐 人参 玉葱	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の煮物	白身魚 玉葱 フロッコリー	ささみペースト	ささみ	トマトサラダ	トマト スキーマ	豆腐ペースト	絹豆腐	オレンジ	
人参ペースト	人参	キャベツのおひたし	キャベツ 人参 味噌汁	南瓜ペースト	南瓜	南瓜の和え物	南瓜 胡瓜 野菜スープ	胡瓜ペースト	胡瓜	胡瓜の和え物	胡瓜 人参 玉葱	キャベツペースト	キャベツ	キャベツサラダ	キャベツ 人参 味噌汁	かぼちゃペースト	南瓜			人参ペースト	人参		
24日は地藏盆です ★ホットケーキ		小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 (後期のみ)		【中期】★パン粥		強力粉 塩 三温糖 粉ミルク 油 ドライイースト		★梨のコンポート		梨 三温糖 (後期のみ)		【中期】★野菜いりおじや		米 人参 玉葱		バナナ		ウエハース					
				【後期】★プレーンパン		強力粉 塩 三温糖 油 ドライイースト						【後期】★おかかおにぎり		米 かつお									

※献立は都合により変更する場合があります。※①後期食は味付けに醤油や塩を極少量使用しますがなるべく素材そのものの味で提供します。

※★マークは手作りおやつです。 ※毎日10時と15時にお茶または牛乳を飲んでいただきます。

11日から15日までお弁当です。愛情たっぷりの手作り弁当をお願いします。

【おやつは第4の食事】

子どもは、体が小さく消化機能も未熟なため3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を取り切れません。おやつは楽しむためだけでなく、食事の一部という役割があります。暑いからといって、冷たいジュースの飲みすぎやアイスクリームの食べ過ぎなどは食事が減り、夏バテや下痢などの消化不良の原因にもなります。スイカやパイナップルなどの季節の果物や野菜、牛乳、乳製品、おにぎり、イモ類、豆類などがおすすめです。

### ★8月 旬の食材★

とうもろこし  
なす 南瓜  
冬瓜 オクラ