

令和3年8月の献立

献立表

六満こども園(幼児)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2・30		3・17・31		4・18		5・19		6・20		7・21	
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 カレーライス	米 玄米 牛肉 玉葱 南瓜 茄子 スツキーニ 人参 グリンピース 赤ワイン カレールウ	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 昆布
鶏肉と南瓜の中華炒め	鶏肉 スツキーニ 玉葱 パプリカ 南瓜 酒 醤油 三温糖 中華あじ オイスターソース	白身魚のムニエル	カレイ 小麦粉 バター レモン汁 醤油 酒 塩	おから入りハンバーグ	鶏ひき肉 おから 卵 しめじ 人参 玉葱 醤油 塩 みりん 三温糖 片栗粉	厚揚げ チャンプルー	厚揚げ 豚肉 人参 チンゲン菜 ピーマン 醤油 三温糖 酒 ごま油	オクラサラダ	トマト オクラ ヤングコーン 醤油 三温糖	オレンジ	
キャベツのおかか和え	キャベツ もやし 人参 ピーマン かつお節 醤油 三温糖	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ グリンピース 醤油 三温糖 かつお	長芋とオクラの梅和え	長いも オクラ 胡瓜 梅干し 三温糖 醤油	胡瓜の酢の物	胡瓜 もやし わかめ こんにゃく 酢 醤油 三温糖	おじゃこ			
わかめスープ	豆腐 玉葱 わかめ 中華あじ 醤油	茄子の味噌汁	茄子 えのき 人参 ねぎ 味噌 かつお	すまし汁	人参 玉葱 エリンギ かつお 醤油	冬瓜の味噌汁	冬瓜 人参 玉葱 かつお 醤油				
おじゃこ		鶏レバー		おじゃこ		おじゃこ					
とうもろこし	とうもろこし	★ バナナクッキー	バナナ 小麦粉 片栗粉 三温糖 油	★ ピーチゼリー	桃ジュース ゼラチン 三温糖	★ いちごジャムパン	強力粉 塩 三温糖 油 ドライイースト いちごジャム	すいか パイ		おかき	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
23		24 地蔵盆		25		26		27		28	
麻婆茄子丼	米 玄米 茄子 人参 豚ひき肉 玉葱 赤味噌 三温糖 醤油 酒 みりん 中華あじ 片栗粉	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	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 昆布
中華サラダ	きくらげ 糸こんにゃく ツナ もやし 人参 酢 三温糖 醤油 中華あじ	鯖の塩焼き	鯖 酒 塩	タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト 塩 ケチャップ カレー粉 はちみつ 生姜 オリーブオイル	牛肉と茄子のバター醤油炒め	牛肉 スツキーニ 茄子 玉葱 パプリカ オクラ バター 酒 醤油	鱈フライ	鱈 小麦粉 パン粉 油 塩 酒	バナナ	
すまし汁	わかめ 玉葱 舞茸 三つ葉 かつお 醤油	焼きビーフン	ビーフン 玉葱 人参 パプリカ キャベツ エリンギ ピーマン 油 中華あじ 醤油	枝豆と南瓜のサラダ	枝豆 南瓜 玉葱 醤油 三温糖	人参しりしり	人参 コーン ツナ ごま 醤油 三温糖 ごま油	トマト	トマト		
		長いもの味噌汁	長いも 小松菜 人参 味噌 かつお	コンソメスープ	キャベツ しめじ 玉葱 コーン コンソメ	すまし汁	豆腐 舞茸 人参 醤油 かつお	いんげんのごま和え	いんげん パプリカ 茄子 ごま 醤油 三温糖		
		鶏レバー						味噌汁	大根 人参 油揚げ 味噌 かつお		
★ きなこもちもちドーナツ	小麦粉 三温糖 白玉粉 ベーキングパウダー 油 きなこ	★ アイスクリュームクッキー添え	アイスクリーム ココア 小麦粉 バター 三温糖	★ 鮭わかめおにぎり	米 鮭 わかめふりかけ ごま 塩	★ フルーツ牛乳寒天	牛乳 粉寒天 三温糖 みかん缶 もも缶	梨 クッキー		せんべい	
牛乳		牛乳		牛乳		お茶		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。※10日～16日はお弁当の日です。愛情たっぷりの手作り弁当をお願いします。

★お弁当を作る際の食中毒予防★

- おにぎりを握る際、素手ではなくラップやビニール手袋などを使用しましょう。
 - お弁当を詰める際はカップで区切り、違う食材同士がくっつかないようにしましょう。
 - 夏場は避けた方が良いですが、ミニトマトなどの生野菜を入れる際は水気をよくふき取りましょう。
- 少しの工夫と意識で食中毒を予防することができます。安心で栄養のある食事をとって、元気に夏を乗り切りましょう。

★8月 旬の食材★

茄子 胡瓜 スツキーニ すいか 鱈
トマト 南瓜 オクラ とうもろこし 冬瓜

