

献立表 8月

2023/7/28 やまのうちほいくえん

乳児（あひる・あかぐみ）、幼児（もも・き・あおぐみ）

梅雨が明け、日差しがジリジリと照りつける夏本番となりました。子どもたちはこまめな水分補給に気をつけながら元気に過ごしているようです。暑い日が続くと食欲が落ちてきますが、夏バテなど体調を崩さない為にも食事は大切になってきます。しっかり休息を取り、こまめに水分補給をして、なるべく単品にならないような食事を意識するなど、暑い夏に負けないように過ごしましょう。

	㊿ 14<協力日>・28	㊿ 1・15<協力日>・29	㊿ 2・16<協力日>・30	㊿ 3・17・31	㊿ 4・18	㊿ 5・19
献立	びびんば 中華スープ くだもの ごはん	豚肉と冬瓜の味噌煮 きゅうりとわかめと じゃこの酢のもの すまし汁 ごはん	牛肉のしぐれ煮 オクラの塩昆布和え みそ汁 ごはん	鶏肉の梅味噌焼き 納豆和え 中華スープ ごはん	さばの竜田あげ ポテトサラダ みそ汁 ごはん	牛丼風 みそ汁 ごはん
材料	牛肉 太もやし ほうれん草or小松菜 人参 ねぎ にんにく しょうゆ、酒 砂糖、みりん ビーフン 玉ねぎ しめじ 人参 鶏ガラスープ、塩 バナナなど	豚肉 冬瓜 人参 味噌、酒、みりん しょうゆ、砂糖 きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 酢、砂糖、塩 豆腐 なす 油あげ 酒、みりん しょうゆ、塩	牛肉 ごぼう 人参 系こんにゃく 土生姜 ピーマン 酒、みりん 砂糖、しょうゆ オクラ トマト 黄パプリカ 塩昆布 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ 味噌	鶏肉 梅干し 酒、味噌、しょうゆ ひきわり納豆 小松菜 人参 白菜 モロヘイヤ もやし ひじき 焼のり しょうゆ わかめ コーン 玉ねぎ 鶏ガラスープ、塩	さば 土生姜 片栗粉 油、酒、みりん、しょうゆ じゃが芋 きゅうり 人参 コーン レーズン マヨドレ、塩、酢、砂糖 冬瓜 オクラ ゆば 味噌	牛肉 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ 酒、みりん 砂糖、しょうゆ さつま芋 人参 キャベツ 味噌
おやつ	食パンかりんとう、 牛乳 食パン、サラダ油、黒砂糖	のり塩ポテト、牛乳 じゃが芋、片栗粉 サラダ油、塩、青のり	米粉の2色いろいろ、 牛乳 米粉、片栗粉、砂糖、黒砂糖	おたのしみ☆まん、 牛乳 小麦粉、塩、砂糖、BP、豆乳 サラダ油、きな粉、ココア コーンスターチ、マヨドレ 酢、シーチキン、じゃが芋	おはぎ、牛乳 米、もち米、あんこ、きな粉 砂糖、塩	おせんべいなど、お茶
	㊿ 7・21	㊿ 8・22	㊿ 9・23	㊿ 10・24	㊿ 11・25	㊿ 12・26
献立	夏のマーボー豆腐 小松菜とモロヘイヤの しらす和え くだもの ごはん	鶏のからあげ じゃが芋としめじの 温サラダ コンソメスープ ごはん	タラの西京焼き なすと三度豆の ゴマ和え すまし汁 ごはん	冷しゃぶ みそ汁 ごはん	スープカレー たこのマリネ ごはん	きつねうどん 小松菜とキャベツの しらす和え うどん
材料	豚ミンチ 豆腐 ピーマン 赤パプリカ 土生姜、にんにく 赤味噌、鶏ガラスープ しょうゆ、片栗粉 小松菜 モロヘイヤ 人参 きゅうり しらす干し とうもろこしorコーン 酢、しょうゆ 油、みりん オレンジなど	鶏肉 片栗粉 油 酒、しょうゆ じゃが芋 オクラ しめじ 赤パプリカ 酢、砂糖、塩、オリーブ油 玉ねぎ 人参 冬瓜 なす コンソメ、塩	タラ 白味噌、みりん 砂糖、塩 なす 三度豆 人参 ゴマ しょうゆ 豆腐 ゆば オクラ まいたけ 酒、みりん、塩、しょうゆ	豚肉 キャベツ きゅうり ピーマン 黄パプリカ トマト 太もやし レモン しょうゆ、砂糖 酒、みりん さつま芋 玉ねぎ ねぎ 味噌	水煮大豆 玉ねぎ 人参 なす トマト コーン じゃが芋 大根 カレー粉 コンソメ、塩 たこ きゅうり オクラ 赤パプリカ 枝豆 酢、砂糖、塩、オリーブ油	うどん 油あげ ねぎ 天かす 昆布 塩、砂糖、酒、みりん うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ 小松菜 キャベツ 人参 しらす干し 酢、しょうゆ、砂糖、塩
おやつ	バナナ蒸しパン、牛乳 米粉、ベーキングパウダー バナナ、砂糖、サラダ油	豆乳クリーム小豆サト、 牛乳 食パン、豆乳生クリーム 砂糖、あんこ	すいか、牛乳 すいか	おにぎり、牛乳 米、昆布、塩、焼のり シーチキン、人参、ごぼう 塩昆布	ジュースの寒天、牛乳 ぶどうジュース、寒天 砂糖、水、みかん缶	ビスケットなど、お茶

※味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。