

# ひよこぐみ 8月 献立表

2023年7月28日  
やまのうちほいくえん

	月 14 <small>&lt;協力日&gt;</small> ・28	火 1・15 <small>&lt;協力日&gt;</small> ・29	水 2・16 <small>&lt;協力日&gt;</small> ・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
完了期	<p>□ごはん</p> <p>□ビビンバ 牛肉, 太もやし, 人参 ほうれん草or小松菜, ねぎ しょうゆ 酒, 砂糖, みりん</p> <p>□中華スープ ビーフン, 玉ねぎ, しめじ 人参, 鶏ガラスープ, 塩</p> <p>□くだもの バナナなど</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□豚肉と冬瓜の味噌煮 豚肉, 冬瓜, 人参, 味噌 酒, みりん, しょうゆ, 砂糖</p> <p>□きゅうりとわかめと じゃこの酢のもの きゅうり, わかめ ちりめんじゃこ, 酢 砂糖, 塩</p> <p>□すまし汁 豆腐, なす, 油あげ 酒, みりん, しょうゆ, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□牛肉のしぐれ煮 牛肉, ごぼう, 人参 ピーマン, 酒, みりん 砂糖, しょうゆ</p> <p>□オクラの塩昆布和え オクラ, トマト 黄パプリカ, 塩昆布</p> <p>□みそ汁 じゃが芋, 玉ねぎ, 人参 ねぎ, 味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鶏肉の梅味噌焼き 鶏肉, 梅干し, 酒 味噌, しょうゆ</p> <p>□納豆和え 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</p> <p>□中華スープ わかめ, コーン, 玉ねぎ 鶏ガラスープ, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さばの竜田あげ さば, 片栗粉 油, 酒, みりん, しょうゆ</p> <p>□ポテトサラダ じゃが芋, きゅうり, 人参 コーン, レーズン 塩, 酢, 砂糖</p> <p>□みそ汁 冬瓜, オクラ, ゆば, 味噌</p>	<p>□ごはん</p> <p>□牛井風 牛肉, 玉ねぎ, しめじ 人参, ねぎ 酒, みりん, 砂糖, しょうゆ</p> <p>□みそ汁 さつま芋, 人参, キャベツ 味噌</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉と野菜のあんかけ 牛肉, ほうれん草or小松菜 人参, 玉ねぎ, しめじ じゃが芋</p> <p>□スティック野菜 人参, バナナ</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉と豆腐の野菜煮 豚肉, 豆腐, 冬瓜, 人参 なす, 玉ねぎ</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉と夏野菜煮 牛肉, 人参, オクラ, トマト 黄パプリカ, ピーマン ごぼう, 玉ねぎ</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鶏肉の野菜あんかけ 鶏肉, 玉ねぎ, 小松菜 白菜, さつま芋, 人参 片栗粉</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□カレーの野菜煮 カレー, 玉ねぎ, 人参 冬瓜, オクラ, じゃが芋</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉と野菜の煮物 牛肉, 玉ねぎ, 人参 しめじ, キャベツ</p> <p>□スティック野菜 さつま芋</p>
朝のおやつ	□ハイハイなど	□くだもの	□お子さませんべいなど	□ハイハイなど	□くだもの	□ハイハイなど
3時のおやつ 【完了食】	<p>□お茶</p> <p>□食パンかりんとう 食パン, サラダ油, 黒砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□のり塩ポテト じゃが芋, 片栗粉 サラダ油, 塩, 青のり</p>	<p>□お茶</p> <p>□ミルク蒸しパン 小麦粉, ベーキングパウダー 粉ミルク</p>	<p>□牛乳</p> <p>□おたのしみ☆まん 米粉, 砂糖, ベーキングパウダー サラダ油, きな粉, ココア コーンスターチ, 豆乳, 塩 酢, シーチキン, じゃが芋</p>	<p>□お茶</p> <p>□おはぎ 米, もち米, あんこ, きな粉 砂糖, 塩</p>	<p>□お茶</p> <p>□おせんべい、果物など</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>□お茶</p> <p>□食パンスティック 食パン</p>	<p>□お茶</p> <p>□ふかし芋 じゃが芋</p>	<p>□お茶</p> <p>□ミルク蒸しパン 小麦粉, ベーキングパウダー 粉ミルク</p>	<p>□お茶</p> <p>□くだもの バナナ, 煮リンゴ オレンジなど</p>	<p>□お茶</p> <p>□きな粉ごはんの 軟飯おにぎり 米, きな粉</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい、 果物など</p>

	月 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
完了期	<p>□ごはん</p> <p>□夏のマーボー豆腐 豚ミンチ, 豆腐, ピーマン 赤パプリカ 赤味噌, 片栗粉 鶏ガラスープ, しょうゆ</p> <p>□小松菜とモロヘイヤの しらす和え 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</p> <p>□くだもの オレンジなど</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鶏のからあげ 鶏肉, 片栗粉, 油 酒, しょうゆ</p> <p>□じゃが芋としめじの 温サラダ じゃが芋, オクラ, しめじ 赤パプリカ 酢, 砂糖, 塩, オリーブ油</p> <p>□コンソメスープ 玉ねぎ, 人参, 冬瓜, なす コンソメ, 塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□タラの西京焼き タラ, 白味噌 みりん, 砂糖, 塩</p> <p>□なすと三度豆の ゴマ和え なす, 三度豆, 人参 ゴマ, しょうゆ</p> <p>□すまし汁 豆腐, ゆば, オクラ まいたけ 酒, みりん, 塩, しょうゆ</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□冷しゃぶ 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</p> <p>□みそ汁 さつま芋, 玉ねぎ, ねぎ 味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□スープカレー 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</p> <p>□シーチキンのマリネ シーチキン, きゅうり オクラ, 赤パプリカ, 枝豆 酢, 砂糖, 塩, オリーブ油</p>	<p>□きつねうどん 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</p> <p>□小松菜とキャベツの しらす和え 小松菜, キャベツ, 人参 しらす干し 酢, しょうゆ, 砂糖, 塩</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□和風マーボー豆腐煮 豚ミンチ, 豆腐, ピーマン 赤パプリカ, 小松菜, 人参 きゅうり, 玉ねぎ, 片栗粉</p> <p>□スティック野菜 人参, オレンジ</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鶏肉と冬瓜の野菜煮 鶏肉, 冬瓜, 玉ねぎ 人参, なす, オクラ まいたけ, じゃが芋, 片栗粉</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□タラの野菜あんかけ タラ, 豆腐, 人参, なす オクラ, まいたけ, じゃが芋 片栗粉</p> <p>□スティック野菜 ブロッコリー</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉のトマト煮 豚肉, キャベツ, ピーマン 黄パプリカ, トマト 玉ねぎ, さつま芋</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□お豆の夏野菜スープ 水煮大豆, 玉ねぎ, 人参 なす, トマト, 大根, オクラ きゅうり, 赤パプリカ</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>	<p>□煮込みしらすうどん うどん, しらす干し 人参, キャベツ, 小松菜</p> <p>□スティック野菜 さつま芋</p>
朝のおやつ	□ハイハイなど	□くだもの	□お子さませんべいなど	□くだもの	□ハイハイなど	□赤ちゃんせんべいなど
3時のおやつ 【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□バナナ蒸しパン 米粉, ベーキングパウダー バナナ, 砂糖, サラダ油</p>	<p>□牛乳</p> <p>□食パンスティック 食パン</p>	<p>□牛乳</p> <p>□すいか すいか</p>	<p>□牛乳</p> <p>□おにぎり 米, 昆布, 塩, シーチキン 人参, ごぼう, 塩昆布</p>	<p>□お茶</p> <p>□オレンジ寒天 寒天, オレンジ, 水</p>	<p>□お茶</p> <p>□ビスケット、果物など</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>□お茶</p> <p>□バナナ蒸しパン 米粉, ベーキングパウダー, バナナ</p>	<p>□お茶</p> <p>□食パンスティック 食パン</p>	<p>□お茶</p> <p>□すいか すいか</p>	<p>□お茶</p> <p>□人参ごはんの軟飯おにぎり 米, 昆布, 人参</p>	<p>□お茶</p> <p>□オレンジ寒天 寒天, オレンジ, 水</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい、 果物など</p>

- 🌸 どの食材も園で食べる前に必ずお家で試して下さいね。
- 🌸 展示食（事務所前のカウンターにあります）は、毎日見て帰って下さい。
- 🌸 一人ひとりの食べ方や量をみながら進めていきます。
- 🌸 夏野菜の鮮やかな色を見たり、触れたりして、手づかみで食べる事も大切にしていきます。
- 🌸 暑さも増してきているので、水分補給（お茶）をしっかりとしたいと思います。
- 🌸 畑の野菜も給食に取り入れていきます。