

# 8月 献立表

| 月曜日                                                                                                                                                                                                     | 火曜日                                                                                                                                                                                       | 水曜日                                                                                                                                                                                                    | 木曜日                                                                                                                                                                                              | 金曜日                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            |
| 3<br>ツナピラフ<br>米40 ツナ缶8 玉葱10<br>冷コーン3 人参5 塩0.2<br>油1 酒1 バター0.2<br><br>チリコンカーン<br>大豆15 牛ミンチ15<br>玉葱50 人参15 油0.6<br>砂糖0.3 ケチャップ5<br>醤油1 塩0.2 酒1<br>カレー粉0.2<br><br>野菜スープ<br>チンゲン菜10 しめじ5<br>塩0.3 醤油0.3 ブイヨン | 4<br>ご飯<br><br>ひじきハンバーグ<br>鶏ミンチ40 玉葱15<br>えのき5 片栗粉2<br>人参5 ひじき0.5 味噌1<br>醤油0.5 マヨドレ1<br><br>添え野菜<br>きゅうり20 トマト20<br>人参20<br><br>パンプキンスープ<br>南瓜60 玉葱25 牛乳80<br>バター3 生クリーム3<br>塩0.3 ブイヨン0.3 | 5<br>ご飯<br><br>鯖ボール<br>おから10 鯖の水煮缶20<br>豆腐25 玉葱15 油5<br>カレー粉0.3 マヨドレ2<br>片栗粉5 塩0.1 醤油1<br><br>ごま酢和え<br>もやし50 豆苗10 塩<br>人参10 ごま2<br>酢1.5 砂糖1 醤油2<br><br>味噌汁<br>キャベツ15 油揚げ5<br>味噌4.5 煮干 出し昆布             | 6<br>ご飯<br><br>豚とキャベツの梅味噌蒸し<br>豚肉30 キャベツ40<br>砂糖1 みりん4 醤油1<br>油0.5 梅干2 酒4 白味噌2<br><br>オクラのねぼねぼ和え<br>オクラ20 きゅうり10 塩<br>人参10 納豆10<br>砂糖0.8 醤油2<br><br>清汁<br>麩(小麦)1 三つ葉3<br>醤油0.5 出し昆布 塩0.4<br>花かつお | 7(幼児弁当日)<br>ご飯<br><br>鶏のマーマレード焼き<br>鶏肉60 みりん2 酒2<br>醤油2 マーマレード9<br><br>シルバーサラダ<br>キャベツ15 ツナ5<br>人参10 春雨5 マヨドレ5<br>きゅうり8 塩0.3 醤油0.5<br><br>味噌汁<br>豆腐25 青葱3<br>味噌4.5 煮干 出し昆布 |
| フルーツポンチ<br>白玉粉 豆腐 砂糖 牛乳<br>寒天 みかん缶 パイン缶<br><br>牛乳<br>※チーズ                                                                                                                                               | のりじゃこトースト<br>食パン(小麦・乳) 焼きのり<br>ちりめんじゃこ マヨドレ<br><br>牛乳<br>※バナナ                                                                                                                             | 豆乳もち<br>豆乳 片栗粉 黄粉 砂糖<br><br>するめ<br>牛乳<br>※おせんべい                                                                                                                                                        | かぼちゃボール<br>かぼちゃ 砂糖<br>コーンフレーク<br><br>牛乳<br>※牛乳                                                                                                                                                   | すいか<br><br>きらずあげ（市販）<br>（小麦）<br>牛乳<br>※レーズン                                                                                                                                |
| 10<br>ご飯<br><br>豚肉と春雨の炒め物<br>豚肉15 干椎茸1 人参10<br>たけのこ10 春雨7<br>ピーマン6 油 酒1 塩<br>砂糖1 ごま油0.5 醤油3<br><br>味噌汁<br>小松菜15 油揚げ5<br>味噌4.5 煮干 出し昆布                                                                   | 11<br><br>休<br><br>園<br><br>日                                                                                                                                                             | 12<br>やきそば<br>中華麺(小麦)30 豚肉15<br>玉葱20 もやし15 塩0.3<br>人参5 ピーマン5<br>キャベツ20 ソース10<br>青のり0.5 花かつお1<br><br>かぼちゃサラダ<br>かぼちゃ50 きゅうり10<br>塩0.2<br>レーズン4 マヨドレ8<br><br>わかめと卵のスーフ<br>卵15 乾わかめ0.3<br>塩0.3 醤油0.2 ブイヨン | 13<br>チキンカレー<br>米40 鶏肉20 玉葱40<br>人参20 じゃが芋40<br>塩0.2 醤油0.3<br>カレールウ8<br><br>酢の物<br>きゅうり40 ちりめんじゃこ3<br>乾わかめ0.3 人参8 酢2<br>砂糖1 醤油1 塩                                                                | 14<br>ご飯<br><br>野菜炒め<br>豚肉25 人参15 ピーマン5<br>玉葱20 キャベツ40<br>醤油2 酒1<br>砂糖1 ごま油1 赤味噌1<br><br>味噌汁<br>じゃが芋23 油揚げ5<br>味噌4.5 煮干 出し昆布                                               |
| ボンテ・シロゴマ<br>白玉粉 小麦粉 豆腐<br>BP 砂糖 塩 油 ごま<br><br>牛乳<br>※チーズ                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           | 梅干しおにぎり<br>米 梅干し 塩<br><br>チーズ<br>※牛乳                                                                                                                                                                   | ヨーグルトシャーベット<br>ヨーグルト みかん缶<br>バナナ 砂糖 （幼児）<br><br>（乳児）ヨーグルト(市販)<br>バナナ<br>※おせんべい                                                                                                                   | シュガートースト<br>食パン(小麦・乳)<br>バター 砂糖<br><br>牛乳<br>※フルーン                                                                                                                         |

| 月曜日<br>17<br>ご飯                                                                                                                                                                    | 火曜日<br>18<br>ご飯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 水曜日<br>19<br>ご飯                                                                                                                                                                   | 木曜日<br>20(誕生日会)<br>ハンバーガー                                                                                                                                                                    | 金曜日<br>21<br>ご飯                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 米40<br><br>豚肉のしょうが炒め<br>豚肉30 玉葱40 生姜0.5<br>砂糖1 みりん2 醤油2<br>酒2<br><br>キャベツの梅和え<br>キャベツ30 オクラ10<br>しめじ5 梅1 かつお1<br>醤油1.5 砂糖0.8<br><br>味噌汁<br>じゃが芋23 油揚げ5<br>味噌4.5 煮干 出し昆布            | 米40<br><br>マーボーなす<br>なす30 豚ミンチ30 酒1<br>青葱5 人参10 醤油2<br>砂糖1 みりん1 片栗粉2<br>玉葱20 生姜 赤味噌1 油<br><br>レタスとツナのごま酢あえ<br>レタス20 もやし30<br>ツナ5 ごま2 醤油2<br>わかめ0.5 砂糖1 酢2<br><br>トマトスープ<br>トマト10 卵15<br>塩0.3 醤油0.3 ブイヨン                                                                                                                                                      | 米40<br><br>鮭の磯辺焼き<br>生鮭50 酒4 みりん4<br>醤油2 砂糖1 青のり0.2<br><br>千切大根の煮付け<br>千切大根5 大豆3 人参8<br>油揚げ5 いんげん3<br>砂糖1 みりん1<br>酒1 醤油2<br><br>味噌汁<br>かぼちゃ24 玉葱15<br>味噌4.5 煮干 出し昆布               | バーガー用パン（小麦・乳）<br>牛ミンチ30 豚ミンチ20<br>玉葱30 ケチャップ3<br>レタス8 塩0.3 パン粉3<br><br>添え野菜<br>きゅうり20 トマト20<br><br>フライドポテト<br>じゃが芋40 塩0.3 油<br><br>野菜スープ<br>キャベツ15 人参5<br>塩0.3 醤油0.3 ブイヨン<br><br><br>すいか     | 米40<br><br>鶏のマーマーレード焼き<br>鶏肉60 みりん2 酒2<br>醤油2 マーマレード9<br><br>ズッキーニのサラダ<br>ズッキーニ35 人参5<br>冷コーン8 ツナ缶8<br>マヨドレ8 醤油0.8<br><br>味噌汁<br>豆腐25 青葱3<br>味噌4.5 煮干 出し昆布                               |
| かぼちゃボール<br>かぼちゃ 砂糖<br>コーンフレーク<br><br>牛乳<br><br>※バナナ                                                                                                                                | フルーツ寒天<br>みかん缶 パイン缶 桃缶<br>砂糖 寒天<br><br>牛乳<br><br>※チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 手作りクッキー<br>小麦粉 BP バター 砂糖<br>牛乳<br><br>牛乳<br><br>※おせんべい                                                                                                                            | ヨーグルト（市販）<br><br>きらずあげ（市販）<br>（小麦）<br><br>※牛乳                                                                                                                                                | 梨<br><br>クラッカー（市販）<br>（小麦）<br><br>牛乳<br><br>※レースン                                                                                                                                        |
| 24<br>ご飯                                                                                                                                                                           | 25<br>夏野菜カレーライス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26<br>ご飯                                                                                                                                                                          | 27<br>ご飯                                                                                                                                                                                     | 28<br>ツナピラフ                                                                                                                                                                              |
| 米40<br><br>豆腐ハンバーグ<br>牛ミンチ20 豚ミンチ10<br>玉葱20 豆腐30<br>パン粉5 醤油2<br>ケチャップ3 油 塩0.3<br><br>添え野菜<br>きゅうり20 トマト20<br>人参20<br><br>パンプキンスープ<br>南瓜60 玉葱25 牛乳80<br>バター3 生クリーム3<br>塩0.3 ブイヨン0.3 | 米40 牛ミンチ20 玉葱50<br>なすび20 かぼちゃ20<br>ピーマン5 赤ピーマン4<br>カレールウ8 醤油<br>油5 塩<br><br>冬瓜のサラダ<br>冬瓜55 とうもろこし5 大葉1<br>トマト20 オリーブ油2<br>ちりめんじゃこ3<br>酢0.5 砂糖1 醤油1                                                                                                                                                                                                           | 米40<br><br>おからボール<br>おから10 鶏ミンチ10<br>牛蒡8 豚ミンチ5<br>ひじき1 豆腐25 油<br>醤油2 砂糖1 片栗粉5<br><br>ごま酢和え<br>もやし50 豆苗10 塩<br>人参10 ごま2<br>酢1.5 砂糖1 醤油2<br><br>味噌汁<br>キャベツ15 油揚げ5<br>味噌4.5 煮干 出し昆布 | 米40<br><br>豚とキャベツの梅味噌蒸し<br>豚肉30 キャベツ40<br>砂糖1 みりん4 醤油1<br>油0.5 梅干2 酒4 白味噌2<br><br>オクラのねばねば和え<br>オクラ20 きゅうり10 塩<br>人参10 納豆10<br>砂糖0.8 醤油2<br><br>清汁<br>麴(小麦)1 三つ葉3<br>醤油0.5 出し昆布 塩0.4<br>花かつお | 米40 ツナ缶8 玉葱10<br>冷コーン3 人参5 塩0.2<br>油1 酒1 バター0.2<br><br>チリコンカン<br>大豆15 牛ミンチ15<br>玉葱50 人参15 油0.6<br>砂糖0.3 ケチャップ5<br>醤油1 塩0.2 酒1<br>カレー粉0.2<br><br>野菜スープ<br>チンゲン菜10 しめじ5<br>塩0.3 醤油0.3 ブイヨン |
| 黒糖わらび餅<br>わらび餅粉 黒糖 黄粉<br>砂糖<br><br>するめ<br><br>牛乳<br><br>※バナナ                                                                                                                       | フルーツポンチ<br>白玉粉 豆腐 砂糖 牛乳<br>寒天 みかん缶 パイン缶<br><br>牛乳<br><br>※チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                | じゃが芋のバター焼き<br>じゃが芋 塩 バター<br><br>フルーン<br><br>牛乳<br><br>※おせんべい                                                                                                                      | のりじゃこトースト<br>食パン(小麦・乳) 焼きのり<br>ちりめんじゃこ マヨドレ<br><br>牛乳<br><br>※レースン                                                                                                                           | ヨーグルトシャーベット<br>ヨーグルト みかん缶<br>バナナ 砂糖 （幼児）<br><br>（乳児）ヨーグルト(市販)<br>バナナ<br><br>※牛乳                                                                                                          |
| 31<br>ご飯                                                                                                                                                                           | 梅ジュースが出来上がりましたー！！<br><br>眩しい太陽の光が照りつけ、いよいよ夏本番ですね。園で子ども達が育てている夏野菜たちも旬を迎えきゅうり、トマト、ししとう、ゴーヤなど今年は豊作です！さて、先日パクパク通信でお伝えしていた、梅ジュースが出来上がり、お水で割って、みんなで飲みました。「甘くておいし〜！」「ちょっとすっぱい！」「おかわりちょうだい！」など、感想は様々でした。梅ジュースには、疲労回復、食欲増進、血行促進と、夏の疲れやだるさを和らげる働きがあるので、少しずつ飲んで暑い夏を乗り切りましょう。<br><br> |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |
| ミルクパン<br>（小麦・乳・卵）<br><br>フルーン<br><br>牛乳<br><br>※おせんべい                                                                                                                              | ※印は乳児の朝のおやつです。<br>材料横の数字は、幼児1人分の分量です。<br>（乳児は4/5（80％）になります。）<br>※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |