

# 令和 2年度 8月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	土	ナポリタン 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	ウィンナー 牛乳	スパゲティ ジャガイモ	人参 ピーマン 玉葱 しめじ トマト缶 パセリ
3	月	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 きゅうりの酢みそ和え	とうもろこし いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 白みそ いりこ 牛乳	米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン グリーンピース 干しいたけ きゅうり とうもろこし
4	火	ごはん フルーツ 鶏肉のさっぱり煮 和風ポテトサラダ	わらびもち 牛乳	鶏肉 大豆 青のり きなこ 牛乳	米 ジャガイモ 片栗粉 マヨネーズ	いんげん 人参 玉葱 生姜 しめじ 大根 きゅうり コーン
5	水	ごはん フルーツ 鱈の竜田揚げ みそ汁	お菓子 牛乳	鱈 みそ 煮干しいりこ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 お麩 マーガリン	生姜 人参 玉葱 茄子 豆苗
6	木	ごはん フルーツ ぎせい豆腐 ひじきナムル	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 豆腐 大豆 ひじき ツナ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉	いんげん もやし 干しいたけ 人参 玉葱 きゅうり たけのこ バナナ みかん・パイナップル・桃缶
7	金	パン フルーツ ポークビーンズ コーンスロー ピピンパ わかめスープ フルーツ	わかめむすび 牛乳	豚肉 大豆 わかめ ツナ 牛乳	パン(小麦粉) 米 ジャガイモ マヨネーズ	人参 玉葱 グリーンピース コーン キャベツ きゅうり
8	土	ごはん フルーツ 大豆の五目煮 中華サラダ	チーズドーナツ 牛乳	鶏肉 のり わかめ 牛乳	米 ごま油 ごま	人参 玉葱 ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ もやし いんげん きゅうり トマト
11	火	ごはん フルーツ 白身魚のマリネ 南瓜サラダ	ポップコーン 牛乳	白身魚 ツナ 青のり 牛乳	米 片栗粉 米粉 マヨネーズ ポップコーン	人参 玉葱 小松菜 人参 玉葱 チンゲン菜
13	木	お弁当の日				
14	金	お弁当の日				
15	土	お弁当の日				
17	月	ごはん フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツともやしのおかか和え	ココアプリン お茶	鶏肉 かつお節 牛乳	米 マヨネーズ ジャガイモ	人参 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ もやし グリーンピース
18	火	塩むすび フルーツ カレーうどん 小松菜ともやしの磯香和え	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 油揚げ のり ちくわ 牛乳	米 クラッカー うどん いちごジャム ブルーベリージャム	干しいたけ 人参 玉葱 もやし 葱 小松菜 キャベツ
19	水	ごはん フルーツ ささみフライ 冬瓜スープ	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉 寒天 牛乳	米 小麦粉 パン粉 片栗粉	干しいたけ オクラ 冬瓜 人参 ニラ レモン汁 リンゴジュース
20	木	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 春雨の中華和え	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ 赤みそ かまぼこ いりこ 青のり 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 ジャガイモ	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 きゅうり コーン
21	金	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き 豆みそ和え	ヨーグルト お茶	白身魚 大豆 みそ ヨーグルト	米 マヨネーズ ごま 片栗粉 さつま芋	人参 パセリ コーン きゅうり 生姜
22	土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ わかめ 牛乳	そうめん	干しいたけ きゅうり 玉葱
24	月	パン フルーツ コロケ 野菜スープ	ゆかりむすび 牛乳	豚肉 ウィンナー 牛乳	パン(小麦粉) 米 小麦粉 パン粉 ジャガイモ	人参 玉葱 グリーンピース もやし キャベツ パセリ うめ しそ
25	火	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ゼリー 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	米 ジャガイモ	南瓜 茄子 玉葱 人参 レーズン キャベツ きゅうり グリーンピース みかん缶
26	水	ごはん フルーツ 冷やししゃぶしゃぶ ひじきの煮物	枝豆 いりこ 牛乳	豚肉 ひじき 大豆 いりこ 油揚げ 牛乳	米 片栗粉	きゅうり トマト 玉葱 コーン いんげん 枝豆 人参
27	木	ごはん フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 切干大根のごまネーズ	プリン 牛乳	白身魚 青のり ツナ ホエイパウダー 牛乳	米 小麦粉 ごま マヨネーズ	人参 きゅうり 切干大根
28	金	ごはん フルーツ 南瓜とジャガイモのそぼろ煮 ツナときゅうりの酢の物	カルピスゼリー 牛乳	豚肉 ツナ わかめ 寒天 牛乳	米 ジャガイモ カルピス	南瓜 生姜 人参 玉葱 きゅうり キャベツ グリーンピース
29	土	チキンライス もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま油	人参 玉葱 コーン もやし 葱 グリーンピース
31	月	パン フルーツ ハッシュドポーク フレッシュサラダ	磯辺むすび 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	パン(小麦粉) 米 ごま ごま油	玉葱 人参 グリーンピース しめじ トマト缶 コーン キャベツ 小松菜

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。  
※パンは卵・乳成分は使用していません。

誕生日会