

# 令和3年 8月 給食献立表 ひまわりいしうち保育園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				肉 血や肉になる	糖 熱や力になる	果 体の調子を整える
2	月	ごはん	白身魚の西京焼き 枝豆 切干大根のごまネーズ フルーツ	白身魚 みそ ハム	砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	枝豆 切干大根 きゅうり フルーツ
			☆ パリパリかりんとう・牛乳	牛乳	餃子の皮 砂糖 ごま	
3	火	ごはん	凍り豆腐の卵とじ トマトとじゃこの和え物 フルーツ	凍り豆腐 卵 ちりめん わかめ	油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ニラ しめじ トマト フルーツ
			☆ フルーチェ・牛乳	フルーチェ 牛乳		黄桃缶
4	水	ごはん	鮭のムニエル スティックきゅうり ベーコンときのこのクリームスープ フルーツ	鮭 ベーコン 牛乳	小麦粉 バター	きゅうり しいたけ エリンギ しめじ 玉ねぎ フルーツ
			☆ あんバタートースト・牛乳	あんこ 牛乳	パン バター	
5	木	ごはん	肉じゃが 春雨の酢の物 フルーツ	牛肉 ちりめん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 春雨 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン 人参 フルーツ
			☆ かぼちゃの蒸しパン・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	かぼちゃ
※ 6	金	/	塩むすび すいとん汁 たくあん	豆腐 みそ	米 小麦粉 かたくり粉	大根 人参 ごぼう 葱 大根
			☆ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ コーン 葱
※ 7	土	/	カレーうどん キャベツの甘酢和え フルーツ	牛肉 ちりめん	うどん 油 カレールウ 砂糖	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
10	火	ごはん	豚肉の生姜焼き れんこんとひじきの和風サラダ フルーツ	豚肉 ひじき ツナ	油 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 れんこん 枝豆 フルーツ
			☆ コンソメポテト・牛乳	牛乳	フレンチポテト 油	
11	水	ごはん	赤魚のカレー揚げ レバニラ炒め とうがんスープ フルーツ	赤魚 鶏レバー えび	小麦粉 カレー粉 油 砂糖 かたくり粉	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ 冬瓜 人参 しいたけ 葱 フルーツ
			☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
12	木	ごはん	生揚げのごまみそ焼き ミニトマト 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	生揚げ みそ 鶏肉 油揚げ みそ かまぼこ	砂糖 ごま	ミニトマト キャベツ ほうれん草 しめじ フルーツ
			☆ フルーツヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		黄桃缶 みかん缶 パイン缶
13	金	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来て下さい。)				
14	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来て下さい。)				
16	月	ごはん	ハッシュドビーフ 切干大根の甘酢和え フルーツ	牛肉 ハム	ハヤシルウ 油 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト 切干大根 きゅうり 人参 フルーツ
			☆ わらびもち・牛乳	きなこ 牛乳	わらび粉 砂糖	
17	火	ごはん	冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ	豚肉 卵	砂糖 マカロニ	きゅうり トマト 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ フルーツ
			☆ カレーおやき・牛乳	合いびき肉 牛乳	じゃがいも 上新粉 カレールウ	玉ねぎ 人参
18	水	ごはん	牛肉の甘辛煮 春雨サラダ フルーツ	牛肉 ハム	砂糖 春雨 マヨネーズ	生姜 かぼちゃ しめじ さやいんげん 人参 玉ねぎ 人参 コーン きゅうり フルーツ
			☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶