

令和5年度 8月 給食献立表

ひまわりいしうちこども園

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				茶 血や肉になる	匱 熱や力になる	緑 体の調子を整える
1	火	ごはん	あじフライ ミニトマト とうがんスープ フルーツ	あじ 豚肉 えび	小麦粉 パン粉 油 かたくり粉	ミニトマト とうがん しいたけ 葱 フルーツ
		☆	みたらしいも・牛乳	牛乳	じゃがいも かたくり粉 砂糖	
2	水	ごはん	牛肉の甘辛煮 キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	牛肉	砂糖 油 砂糖	生姜 かぼちゃ しめじ さやいんげん 人参 キャベツ きゅうり 人参 レーズン フルーツ
		☆	クラッカーサンド・牛乳	牛乳 ハム チーズ	クラッカー いちごジャム	きゅうり
3	木	ごはん	桜エビのオムレツ ひじきの炒め煮 フルーツ	桜エビ 卵 牛乳 チーズ ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ	じゃがいも 油 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン 人参 フルーツ
		☆	あんバタートースト・牛乳	牛乳	パン あんこ バター	
4	金	ごはん	すいとん かぼちゃの煮物	豆腐 みそ	小麦粉 かたくり粉 砂糖	大根 人参 ごぼう 葱 かぼちゃ
		☆	小魚焼き・牛乳	卵 ちりめん 青のり 牛乳	小麦粉 油	キャベツ
5	土	ごはん	冷やし中華 ウインナー フルーツ	卵 ハム わかめ ウインナー	中華麺	きゅうり トマト キャベツ フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
7	月	ごはん	肉じゃが きゅうりの酢みそ和え フルーツ	牛肉 わかめ みそ	じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり フルーツ
		☆	グラノーラクッキー・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター グラノーラ	
8	火	ごはん	白身魚のカレー揚げ 人参しりしり なすびのみそ汁 フルーツ	白身魚 豆腐 油揚げ みそ	小麦粉 カレー粉 油 ごま 油	人参 なすび 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	黄桃缶 パイン缶
9	水	ごはん	生揚げのそぼろ煮 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	牛ひき肉 生揚げ ハム ひじき	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 切干大根 きゅうり 人参 フルーツ
		☆	餃子ピザ・牛乳	チーズ ウインナー 牛乳	餃子の皮	コーン ピーマン ケチャップ
10	木	ごはん	麻婆なす 中華サラダ フルーツ	豆腐 合いびき肉 みそ ハム わかめ	油 ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油 砂糖	なすび 玉ねぎ 人参 葱 トマト きゅうり フルーツ
		☆	ココアプリン・いりこ	いりこ 牛乳	ココアプリンの素	
12	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)				
14	月	ごはん	焼きそば コンソメスープ フルーツ	豚肉 青のり いりこ わかめ	中華麺 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
15	火	ごはん	ハッシュドビーフ 春雨としらすのごま酢和え フルーツ	牛肉 ちりめん	ハヤシルウ 油 砂糖 春雨 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト 人参 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
16	水	ごはん	凍り豆腐の卵とじ キャベツとわかめの酢の物 フルーツ	卵 凍り豆腐 わかめ	砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ コーン 人参 フルーツ
		☆	マーブルケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	
17	木	ごはん	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ フルーツ	豚肉 ツナ	油 スパゲティ マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆	フルーチェ	牛乳	フルーチェ	黄桃缶
18	金	ごはん	あじの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁 フルーツ	あじ 油揚げ みそ	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆	きなこサンド・牛乳	きなこ 牛乳	パン バター 砂糖	

※

※

※

