

令和6年度 8月 献立表

ひまわりいしうちこども園

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|--------------|-----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 |
| 01 木 | 昼食 | ご飯 麻婆なす 中華サラダ フルーツ | 米 油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油 じゃがいも、ごま油、砂糖 | 木綿豆腐、合いびき肉、みそ ハム、わかめ | なす、玉ねぎ、人参、葉ねぎ トマト、きゅうり フルーツ | しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 餃子ピザ 牛乳 | ぎょうざの皮 | ウインナー、とろけるチーズ 牛乳 | ピーマン、コーン | ケチャップ |
| 02 金 | 昼食 | ご飯 あじの南蛮漬け チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ | 米 砂糖、小麦粉、油 すりごま、砂糖 | あじ しらす干し | 玉ねぎ、人参、きゅうり チンゲン菜、人参 フルーツ | 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | あずきクリームサンド 牛乳 | 食パン、ホイップクリーム、あんこ | 牛乳 | | |
| ※ 03 土 | 昼食 | そうめん 人参しりしり フルーツ | そうめん ごま、油 | 錦糸卵、えび、かまぼこ | 玉ねぎ、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ 人参 フルーツ | しょうゆ、めんつゆ、だしの素、みりん めんつゆ |
| | 午後おやつ | お菓子 牛乳 | お菓子 | 牛乳 | | |
| 05 月 | 昼食 | ご飯 凍り豆腐の炒め煮 ひじきのサラダ フルーツ | 米 砂糖、片栗粉、油 ごま、油、砂糖 | えび、凍り豆腐、こんぶ ハム、しらす干し、ひじき | 人参、グリーンピース、干しいたけ 小松菜、キャベツ フルーツ | しょうゆ、塩 酢、しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | マーブルホットケーキ 牛乳 | ホットケーキミックス、砂糖 | スキムミルク 牛乳 | | |
| ※ 06 火 | 昼食 | 麦ごはん すいとん かぼちゃの煮物 | 米 押し麦 小麦粉、片栗粉、 砂糖 | 木綿豆腐、みそ | 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ かぼちゃ | しょうゆ、だしの素 |
| | 午後おやつ | お好み焼き 牛乳 | 小麦粉 | 卵、ハム、青のり 牛乳 | キャベツ、コーン、葉ねぎ | お好み焼きソース |
| 07 水 | 昼食 | ご飯 鮭の黄金焼き トマトサラダ とうがんスープ フルーツ | 米 マヨネーズ 砂糖、油 片栗粉 | さけ、とろけるチーズ えび | 人参 トマト、きゅうり とうがん、人参、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ | 塩 酢 塩、コンソメ、しょうゆ |
| | 午後おやつ | メロンゼリー 牛乳 | ゼリーの素 | 牛乳 | | |
| 08 木 | 昼食 | ご飯 牛肉の甘辛煮 きゅうりの酢みそ和え フルーツ | 米 砂糖 砂糖 | 牛肉 みそ、わかめ | かぼちゃ、人参、しめじ、いんげんまめ、生姜 きゅうり フルーツ | しょうゆ、だしの素 酢、塩 |
| | 午後おやつ | じゃがバター 牛乳 | じゃがいも、バター | 牛乳 | | 塩 |
| 09 金 | 昼食 | ご飯 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ | 米 砂糖 マカロニ | 豚肉、錦糸卵 | トマト、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、人参、セロリ フルーツ | しょうゆ、酢 コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | クラッカーサンド 牛乳 | いちごジャム | スライスチーズ、ハム 牛乳 | きゅうり | |
| ※ 10 土 | 昼食 | 焼うどん ゆで枝豆 フルーツ | うどん、油 | 豚肉、いりこ、あおのり | 玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、葉ねぎ 枝豆 フルーツ | お好み焼きソース、ウスターソース、塩 塩 |
| | 午後おやつ | お菓子 牛乳 | お菓子 | 牛乳 | | |
| 13 火 | 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 水 | 昼食 | みそラーメン コーンポテト フルーツ | 中華麺 じゃがいも | 豚肉、かまぼこ、わかめ | 葉ねぎ、玉ねぎ、コーン、人参 コーン フルーツ | しょうゆ、中華だし 塩 |
| | 午後おやつ | アメリカンドック 牛乳 | ホットケーキミックス、油 | 魚肉ソーセージ 牛乳 | | ケチャップ |
| ※ 15 木 | 昼食 | 煮込みうどん ウインナー フルーツ | うどん | 卵、鶏もも肉、かまぼこ ウインナー | 玉ねぎ、ほうれん草、人参 フルーツ | だしの素、しょうゆ、みりん、塩 |
| | 午後おやつ | お菓子 牛乳 | お菓子 | 牛乳 | | |
| ○ 16 金 | 昼食 | ご飯 ハッシュドビーフ 切干大根の甘酢和え フルーツ | 米 油、砂糖 すりごま、砂糖 | 牛肉 ハム | 玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース 小松菜、切干大根、人参 フルーツ | ハヤシルウ、ウスターソース、塩、コンソメ 酢、塩 |
| | 午後おやつ | フルーツゼリー 牛乳 | ゼリーの素 | 牛乳 | 黄桃缶、パイ缶 | |
| ※ 17 土 | 昼食 | ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ | スパゲティ、バター | ベーコン、ツナ、ひじき わかめ | しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ | めんつゆ コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | お菓子 牛乳 | お菓子 | 牛乳 | | |