

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	その他
			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	
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	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、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		