

しんかくじこども園 2021年8月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

行事	日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)	
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
	2	月	麦入りごはん 鶏肉の照焼 キャベツとチンゲン菜のゆかり和え 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐・赤みそ	人参・キャベツ・チンゲン菜 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 油・砂糖	■醤油・本みりん ゆかり だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ミニアスバラガス 牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
	3	火	ごはん アジの西京焼 なすと厚揚げの炒め煮 すまし汁	あじ・白みそ 生揚げ	なす・人参・ピーマン 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 ■おつゆ	料理酒・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリー 麦茶	黒糖ちんすこう 牛乳	■小麦粉・油・黒砂糖 砂糖・塩 ▲牛乳
	4	水	ごはん ポークカルピソテー 春雨の中華和え 中華スープ	豚肉・豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・コーン・人参 わかめ・赤パプリカ	米(国産) 油 緑豆春雨・ごま油・砂糖	■焼肉のたれ ■酢・■醤油 鶏がらスープ	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	ハイン入りのホットケーキ 牛乳	■ホットケーキミックス・▲牛乳 ▲バター・ハイン(缶詰) ▲牛乳
	5	木	ピーンズカレー キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	鶏ひき肉・大豆たんぱく・大豆	玉ねぎ・人参 小松菜・キャベツ・コーン・人参 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレー粉	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	りんごゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳
	6	金	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ オクラの納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ	あおさのり オクラ・白菜・人参 玉ねぎ・なす・人参・えのきたけ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油	■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼 ▲牛乳
	7	土	冷やしうどん ひじきサラダ 高野豆腐の煮物	豚肉 ツナフレック 凍り豆腐	きゅうり・コーン・太もやし ひじき・人参・きゅうり 人参・しめじ・グリーンピース	■うどん マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	■つゆ ■醤油 だし・■醤油・本みりん	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
	10	火	ごはん 家常豆腐 キャベツの甘酢和え すまし汁	豚肉・豚肉・生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・赤パプリカ・ピーマン・ニンニク・しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 ■おつゆ	■醤油・料理酒・鶏がらスープ ■酢・■醤油 だし・■醤油・塩	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	どうちろこしマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・コーン ▲牛乳
鉄強化メニュー	11	水	ごはん 白身魚のムニエル 鶏レバーと野菜炒め スープ	ホキ ■鶏レバー煮込み	太もやし・玉ねぎ・ニラ チンゲン菜・玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・▲バター・油	塩・トマトケチャップ コンソメ	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリー 麦茶	きなこマカロニ 牛乳	■マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
	16	月	ハヤシライス マカロニサラダ デザート(ももゼリー)	牛肉・牛肉 ツナフレック	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参	油・米(国産) ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ももゼリー	■ハヤシ粉 塩	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	せんべい(星だべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
	17	火	ごはん サケのゴマ味噌焼 ひじき豆 すまし汁	さけ・白みそ 大豆	ひじき・人参・干しいたけ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・白ごま・油 つきこんにやく・砂糖 さつま芋	本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	バナナの黒糖きなこクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 黒砂糖・油・バナナ ▲牛乳
	18	水	麦入りごはん 鶏肉のオーロラ焼 スパゲティソース スープ	鶏肉 ツナフレック	ドライパセリ 玉ねぎ・人参 チンゲン菜・かぼちゃ・しめじ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■スパゲティ・油	塩・トマトケチャップ 塩・コンソメ コンソメ	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼 ▲牛乳
	19	木	ごはん サバの焼南蛮 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	さば 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 小松菜・キャベツ・人参・■塩昆布 干しいたけ・オクラ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・ごま油	■酢・■醤油 だし だし	ベイビービスケット 牛乳	■だべつちベイビービスケット ▲牛乳	巨峰ゼリー 牛乳	巨峰ゼリー ▲牛乳
減塩メニュー	20	金	麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草ともやしの菜種和え フルーツ(オレンジ)	牛肉・牛肉 ●卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・太もやし オレンジ	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 ごま油・砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	チーズトースト 牛乳	■/▲食パン・■ミックスチーズ マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
	21	土	スタミナ丼 キャベツとさつま揚げの和え物 中華スープ	生揚げ・豚肉 平天	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 えのきたけ・玉ねぎ・小松菜	油・米(国産) 砂糖	塩・■焼肉のたれ だし・■醤油 鶏がらスープ	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
	23	月	ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め ブロッコリーのごまマヨ和え にゅうめん	豚肉・豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・しょうが ブロッコリー 干しいたけ・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖 白ごま・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■そうめん	■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	フルーツポンチ 牛乳	砂糖・ハイン(缶詰) みかん(缶詰)・メロン ▲牛乳
食物繊維強化メニュー	24	火	麦入りごはん アジの塩焼 そばろきんびらごぼう 味噌汁	あじ 鶏ひき肉 凍り豆腐・赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 つきこんにやく・油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん だし	オレンジゼリー お茶	オレンジゼリー 麦茶	豆腐のらんわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳
お誕生会メニュー	25	水	中華風ピラフ 鶏肉の竜田揚げ ナムル 中華スープ ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ▲ヨーグルト	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが 太もやし・小松菜・人参 しめじ・青ねぎ	ごま油・米(国産) でん粉・油 白ごま・砂糖・ごま油	鶏がらスープ・塩・■醤油 ■醤油・料理酒・本みりん ■醤油 鶏がらスープ	マンナビスケット 牛乳	■/▲マンナビスケット ▲牛乳	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・ハイン(缶詰) ▲牛乳
	26	木	麦入りごはん サケのタルタル焼 キャベツの和え物 味噌汁	さけ 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・チンゲン菜・人参 白菜・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩 だし・■醤油 だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	エースコインビスケット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
	27	金	ごはん 干草焼 ピーンズサラダ 味噌汁	●卵・ツナフレック 大豆 生揚げ・赤みそ	人参・干しいたけ・グリーンピース きゅうり・人参・コーン 太もやし・かぼちゃ	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・■醤油・本みりん・だし コンソメ だし	ベイビービスケット 牛乳	■だべつちベイビービスケット ▲牛乳	せんべい(雷の楕) 牛乳	■/▲せんべい(雷の楕) ▲牛乳
	28	土	イタリアンスパゲティ キャベツのツナマヨ和え スープ	ウィンナー ツナフレック	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 人参・ドライパセリ	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	せんべい(ほりんこ) 牛乳	■ほりんこ ▲牛乳	ミニアスバラガス 牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
	30	月	ごはん 照焼ハンバーグ ほうれん草のおかか和え 味噌汁	■/▲ハンバーグ かつお節 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 大根・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	2色ゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・アイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳
食の記念日「野菜の日」8/31	31	火	ごはん 白身魚のチーズ焼 蒸し野菜 ミネストローネ	ホキ・▲ミックスチーズ 豚肉・大豆	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・なす・さやいんげん	米(国産) 砂糖・油 油	■醤油・料理酒 トマトケチャップ・コンソメ	ベイビービスケット 牛乳	■だべつちベイビービスケット ▲牛乳	黒糖和風カステラ 牛乳	■ホットケーキミックス・黒砂糖・●卵 白みそ・本みりん・油 ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・食の記念日は「野菜」です。野菜をしっかりとれるようなメニューにしています。しっかり食べて、夏に負けない体を作りましょう。
 ・またおやつは食欲が出るように冷菓を多めにいれました。
 ～強化メニューについて～「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。
 「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。
 「食物繊維強化メニュー」は食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。
 毎月取り入れていきますので、しっかり、食べて元気な体を作りましょう。