

8月のこんだて

令和3年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	日							
2	月	クラッカー お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー キャベツ胡麻サラダ・牛乳	しらすコーンおにぎり お茶	鶏肉・しらす 魚肉ソーセージ	食パン・油・バター・ごま 薄力粉・ノイック マヨネーズ	玉葱・マッシュルーム・しめじ もやし・キャベツ・コーン
3	火	バナナ お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・中華和え お茶	あべかわマカロニ 牛乳	高野豆腐・カニカマ 鶏肉・桜えび・きな粉	ごま油・砂糖 片栗粉・マカロニ	人参・椎茸・玉葱 三つ葉・もやし・ほうれん草
4	水	りんごゼリー お茶	ごはん	赤魚の西京焼き・かぼちゃサラダ みそ汁(えのき・油揚げ)・お茶	プラム・オレンジ 牛乳	油揚げ 赤魚・ツナ	ノイック マヨネーズ	えのき・かぼちゃ・玉葱 人参・プラム・オレンジ
5	木	カリコリにんじん お茶	ごはん	かじき竜田揚げ・野菜ソテー トマト・お茶	ポンデケージョ 牛乳	かじき・チーズ 魚肉ソーセージ	片栗粉・油 白玉粉・バター	きゅうり・小松菜・人参 もやし・コーン・しめじ
6	金	きな粉せんべい お茶	ごはん	ハンバーグ・スパゲティサラダ わかめスープ・お茶	グレープフルーツ 胚芽クッキー・牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・ハム	パン粉・スパゲティ ノイック マヨネーズ・ごま	玉葱・きゅうり・人参 コーン・わかめ・ねぎ
7	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	おにぎり	大根
8	日			山の日				
9	月			振替休日				
10	火	星せんべい お茶	ごはん	ホッケのみりん干し・温野菜・バナナ 牛乳	アイスクリーム お茶	ホッケ	ごま油	キャベツ・きゅうり 人参・バナナ
11	水	茹でさつまいも お茶	ごはん	タンドリーチキン・カミカミ和え ミネストローネ・お茶	スティック人参&きゅうり (みそマヨ)・牛乳	魚肉ソーセージ・鶏肉 ヨーグルト・さきいか	さつま芋・じゃが芋・砂糖 ごま油・ノイック マヨネーズ	トマト・玉葱・人参 生姜・きゅうり・大根
12	木	チーズ お茶	ごはん	スタミナ焼き・三色磯和え みそ汁(豆腐・わかめ)・お茶	メロン・牛乳 ミレービスケット	豆腐・チーズ 豚肉	油	大根・わかめ・玉葱 人参・にら・ほうれん草
13	金	カリコリだいこん お茶	ごはん	ポークカレー・もやしコーンサラダ 福神漬・牛乳	ヨーグルト・お茶 クラッカー	豚肉 ヨーグルト	食パン・油 じゃが芋	玉葱・人参・もやし コーン・きゅうり
14	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	なす 玉葱
15	日							
16	月	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・コールスローサラダ 牛乳	アイスクリーム お茶	かじき	パン粉・油 ノイック マヨネーズ	パセリ・きゅうり キャベツ・コーン・人参
17	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・さわやか漬け 夏野菜スープ・お茶	キウイ・牛乳 このは煎餅	ベーコン 豚肉	じゃが芋 油	人参・なす・パプリカ トマト・玉葱・しめじ
18	水	おからクッキー お茶	冷やし中華	鶏唐揚げ・お茶	わかめおにぎり お茶	ハム 鶏肉	中華麺・砂糖 油・片栗粉	きゅうり・トマト コーン・わかめ・生姜
19	木	食パン お茶	ごはん	豆腐中華煮・きゅうりハムサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉葱)・お茶	グリーンドーナツ 牛乳	豆腐 豚肉・ハム	ごま油・食パン 片栗粉	かぼちゃ・玉葱・人参 きゅうり・もやし・ゴーヤ
20	金	カリコリきゅうり お茶	とうもろこしごはん	なすミートチーズ焼き・青菜じゃこ和え 牛乳	ピーチフルーチェ お茶	豚肉・チーズ じゃこ	ごま油 マカロニ	人参・コーン・玉葱 なす・マッシュルーム・えのき
21	土			♪お楽しみ保育・もも♪				
22	日							
23	月	星せんべい お茶	ごはん	上州金平・めかぶ納豆 冬瓜スープ・お茶	ジャムパン(いちご) 飲むヨーグルト	豚肉・さつま揚げ 納豆・ヨーグルト	片栗粉・油・ごま 砂糖・パン	冬瓜・人参・青梗菜 椎茸・ごぼう・きゅうり
24	火	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	マーマレードチキン・マカロニサラダ・トマト 牛乳	スティック大根&きゅうり (みそマヨ)・お茶	鶏肉 ハム	砂糖・マカロニ ノイック マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり・人参 コーン・トマト・大根
25	水	花せんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐・温野菜 牛乳	デザート 野菜ジュース	豆腐 豚肉	ごま油 片栗粉	ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・コーン・もやし
26	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	鯖のみそ煮・ひじきコールスロー すまし汁(青梗菜・しめじ・人参)・お茶	チーズ・お茶 ミレービスケット	鯖 チーズ	砂糖 油	しめじ・青梗菜・人参 キャベツ・きゅうり・ひじき
27	金	夏みかんゼリー お茶	ごはん	ポークポテトチャップ・小松菜の胡麻和え お茶	パイナップル 胚芽クッキー・牛乳	豚肉	じゃが芋 ごま油・ごま	玉葱・人参・セロリ 小松菜・もやし
28	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
29	日							
30	月	おからクッキー お茶	五穀ごはん	夏野菜カレー・キャベツ香り漬け 福神漬・お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉	五穀・油・ごま コーンフレーク	なす・玉葱・人参 かぼちゃ・キャベツ・きゅうり
31	火	食パン お茶	ごはん	蓮根つくね焼き・わかめサラダ トマト・お茶	すいか 牛乳	鶏肉	食パン・片栗粉 パン粉・砂糖・ごま油	玉葱・蓮根・わかめ 大根・きゅうり・トマト

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

暑さの厳しい毎日が続いています。
3つの仲間をバランスよく食べて
暑い夏をのりきりましょう!



はや寝! はや起き! 朝ごはん!

旬の食材	8月分平均栄養価 幼児組
めかじき・いか・トマト ナス・きゅうり・南瓜・オクラ とうもろこし・枝豆 いんげん・ピーマン・なす すいか・メロン・プラム	エネルギー 497kcal タンパク質 18.4g 脂質 14.9g 塩分 1.3g

★ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。