



# 2020年 8月 献立表

\* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ			3時のおやつ	
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	土		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	バターチキン風カレー <small>(鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、ホールトマト缶、生クリーム、カレールウ、バター)</small>	コールスローサラダ <small>(キャベツ、人参、マヨネーズ、スキム)</small>			りんご	バジルラスク <small>(わらべパン、無塩バター、おろしにんにく、オリーブ油、バジル粉、塩)</small>
3	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	麻婆なす <small>(豚挽き肉、なす、長葱、中華あじ、甜麺醬、醤油、砂糖、ごま油)</small>	空心菜炒め <small>(空心菜、玉葱、醤油、おろししょうが、油)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、人参、コーン缶、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(ニラ、冬瓜)</small>		桜エビと高菜のスパゲティ <small>(スパゲティ、桜エビ、高菜漬、中華あじ、酒、ごま油)</small>
4	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのチーズ焼き <small>(はんぺん、ピザ用チーズ、パセリ粉)</small>	ベーコンキャベツ <small>(ベーコン、キャベツ、人参、鶏ガラ、おろしにんにく、油)</small>	大根サラダ <small>(大根、水菜、酢、砂糖、塩)</small>	すまし汁 <small>(モロヘイヤ、もやし)</small>		枝豆ロールパン <small>(枝豆、ロールパン)</small>
5	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏の梅みそ焼き <small>(鶏肉、梅干し、味噌、みりん、酒)</small>	ほうれん草のソテー <small>(ほうれん草、もやし、コーン缶、鶏ガラ、油)</small>	もずく酢 <small>(もずく、玉葱、醤油、酢、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(さつま芋、人参)</small>		りんごゼリー <small>(りんごジュース、寒天、砂糖)</small>
6	木	プルーン	牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	かれいの青のり焼き <small>(かれい、鶏ガラ、青のり、酒、ごま油)</small>	ゆでとうもろこし <small>(とうもろこし、塩)</small>	ひじきのガーリックサラダ <small>(ひじき、玉葱、人参、おろしにんにく、鶏ガラ、ごま油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(赤パプリカ、レタス)</small>		ケーキサレ <small>(ホットケーキミックス、ハム、じゃが芋、粉チーズ、スキム、牛乳)</small>
7	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーのチリソース風炒め <small>(ウインナー、玉葱、キャベツ、ケチャップ、中農ソース、鶏ガラ、砂糖、おろしにんにく、ごま油)</small>	根菜の甘煮 <small>(大根、人参、砂糖、バター)</small>	トマトのマリネ <small>(トマト、塩、砂糖、酢、オリーブ油、バジル粉)</small>	スープ(中華あじ) <small>(白ごま、ニラ)</small>		黒ゴマあんパン <small>(あんパン)</small>
8	土		牛乳	タコライス <small>(精白米、豚挽き肉、玉葱、トマト、レタス、コーン缶、ケチャップ、中華あじ、中農ソース、小麦粉、油)</small>		コンソメポテト <small>(じゃが芋、コンソメ、塩、パセリ粉)</small>			バナナ	高野豆腐クッキー <small>(高野豆腐、牛乳、生クリーム、砂糖、ココアパウダー、バター)</small>
10	月	<b>山の日</b>								
11	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	水晶鶏 <small>(鶏肉、長葱、大葉、片栗粉、ポン酢)</small>	さつま芋のレモン煮 <small>(さつま芋、レモン果汁、砂糖)</small>	ズッキーニのマリネ <small>(ズッキーニ、玉葱、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(なめこ、大根)</small>		ミルクブレッド <small>(ミルク)</small>
12	水	牛乳	牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	かじきの塩焼き <small>(かじき、おろししょうが、鶏ガラ、酒、みりん)</small>	ビーフン <small>(ビーフン、ピーマン、長葱、中農ソース、鶏ガラ、ごま油)</small>	キャベツの塩昆布和え <small>(キャベツ、塩昆布、醤油)</small>	みそ汁 <small>(じゃが芋、冬瓜)</small>		さっぱりパスタ <small>(スパゲティ、ツナ缶、水菜、中華あじ、塩、オリーブ油)</small>
13	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	スパニッシュオムレツ <small>(卵、ハム、じゃが芋、ほうれん草、中華あじ、スキム、ケチャップ、油)</small>	つるむらさきのオイスター炒め <small>(つるむらさき、玉葱、鶏ガラ、オイスターソース、ごま油)</small>	ツナマヨサラダ <small>(もやし、ツナ缶、マヨネーズ、スキム、醤油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(あさつき、しめじ)</small>		シュガーパイ <small>(パイシート、牛乳、グラニュー糖、ブルーベリージャム)</small>
14	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ラタトゥイユ風 <small>(鶏肉、ズッキーニ、玉葱、ホールトマト缶、鶏ガラ、おろしにんにく、ケチャップ、片栗粉、砂糖、油)</small>	いんげんのソテー <small>(いんげん、もやし、醤油、おろししょうが、油)</small>	冬瓜の梅和え <small>(冬瓜、梅干し、醤油、砂糖)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(グリーンピース、黄パプリカ)</small>		ピロシキ風焼きパン <small>(ピロシキ)</small>
15	土			ぶっかけうどん <small>(うどん、豚肉、納豆、オクラ、トマト、かつお節、めんつゆ)</small>		白菜のゆかり和え <small>(白菜、ゆかり)</small>			オレンジ	しゃけバターご飯 <small>(精白米、鮭フレーク、バター、醤油)</small>
17	月		牛乳	夏野菜ハヤシライス <small>(精白米、豚肉、玉葱、ズッキーニ、南瓜、人参、ホールトマト缶、中農ソース、ウスター、中華あじ、ハヤシルー、スキム、油)</small>		コーンサラダ <small>(キャベツ、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>			すいか	黒糖うめ蒸しぱん <small>(米粉、ベーキングパウダー、梅干し、牛乳、スキム、黒砂糖、油)</small>
18	火	牛乳	牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのピザ風 <small>(はんぺん、ピザソース、ピザ用チーズ、バジル粉)</small>	しらすとブロッコリーのソテー <small>(しらす、ブロッコリー、玉葱、鶏ガラ、酒、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	ごぼうスティック <small>(ごぼう、醤油、酢、砂糖)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(キャベツ、人参)</small>		ココアロール <small>(ココア)</small>
19	水		牛乳	ビビンバ丼 <small>(精白米、豚挽き肉、醤油、砂糖、小松菜、にんじん、もやし、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>		ゆでえだまめ <small>(枝豆、塩)</small>		香味スープ(鶏ガラ) <small>(ベーコン、ニラ、白葱、白ごま、ごま油)</small>		いちごジャムヨーグルト <small>(いちごジャム、ヨーグルト、スキム、砂糖、プルーン、もも缶)</small>
20	木		麦茶	梅ごはん(精白米、梅干し、昆布茶、みりん、ゆかり、白ごま)	あじフライ <small>(鯉、小麦粉、卵、パン粉、パセリ粉、中農ソース、油)</small>	ジャーマンポテト <small>(じゃが芋、玉葱、ベーコン、おろしにんにく、鶏ガラ、油)</small>	チーズサラダ <small>(コーン缶、ダイオウズ、レタス、クルトン、塩、砂糖、レモン果汁、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(三つ葉、もやし)</small>	ぶどう	オレンジケーキ <small>(オレンジ、レーズン、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、無塩バター)</small>
21	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ウインナーのチリソース風炒め <small>(ウインナー、玉葱、キャベツ、ケチャップ、中農ソース、鶏ガラ、砂糖、おろしにんにく、ごま油)</small>	根菜の甘煮 <small>(大根、人参、砂糖、バター)</small>	マカロニサラダ <small>(マカロニ、コーン缶、マヨネーズ、スキム)</small>	スープ(中華あじ) <small>(白ごま、ニラ)</small>		セサミブレッド <small>(セサミ)</small>
22	土		麦茶	照りマヨどん <small>(精白米、鶏肉、人参、玉葱、白菜、焼きのり、酒、醤油、みりん、マヨネーズ、油)</small>		コーンサラダ <small>(コーン缶、胡瓜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>			メロン	あんこのカップケーキ <small>(ホットケーキミックス、砂糖、こしあん、牛乳、スキム)</small>
24	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豚しゃぶの梅だれ和え <small>(豚肉、水菜、梅干し、かつお節、めんつゆ、白ごま)</small>	枝豆ガーリック <small>(枝豆、おろしにんにく、鶏ガラ、ごま油)</small>	わかめサラダ <small>(わかめ、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(小松菜、南瓜)</small>		しらすと高菜のスパゲティ <small>(スパゲティ、しらす、高菜漬、中華あじ、ごま油)</small>
25	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ラタトゥイユ風 <small>(鶏肉、ズッキーニ、玉葱、ホールトマト缶、鶏ガラ、おろしにんにく、ケチャップ、片栗粉、砂糖、油)</small>	いんげんのソテー <small>(いんげん、もやし、醤油、おろししょうが、油)</small>	冬瓜の梅和え <small>(冬瓜、梅干し、醤油、砂糖)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(グリーンピース、赤パプリカ)</small>		クリームパン <small>(クリーム)</small>
26	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	イタリアンオムレツ <small>(卵、ブロッコリー、トマト、ダイオウズ、豆乳、鶏ガラ)</small>	つるむらさきのオイスター炒め <small>(つるむらさき、玉葱、鶏ガラ、オイスターソース、油)</small>	ツナマヨサラダ <small>(もやし、ツナ缶、マヨネーズ、スキム、醤油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(あさつき、しめじ)</small>		ぶどうゼリー <small>(ぶどうジュース、寒天、砂糖)</small>
27	木	オレンジ	牛乳 オレンジ	ごはん(精白米・押麦)	うめ水晶鶏 <small>(鶏肉、長葱、梅干し、片栗粉、ポン酢)</small>	さつま芋のレモン煮 <small>(さつま芋、レモン果汁、砂糖)</small>	カリフラワーの味噌和え <small>(カリフラワー、八景味噌、みりん)</small>	みそ汁 <small>(なめこ、麩)</small>		冷たい塩ラーメン <small>(中華麺、鶏ひき肉、キャベツ、コーン缶、おろししょうが、塩、鶏ガラ、ごま油、白ごま)</small>
28	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	かじきの塩焼き <small>(かじき、おろししょうが、鶏ガラ、酒、みりん)</small>	ビーフン <small>(ビーフン、ピーマン、長葱、中農ソース、鶏ガラ、ごま油)</small>	キャベツの塩昆布和え <small>(キャベツ、塩昆布、醤油)</small>	みそ汁 <small>(じゃが芋、青梗菜)</small>		ツナサラダパン <small>(ツナ)</small>
29	土		牛乳	冷やし中華 <small>(中華麺、コーン缶、胡瓜、ハム、トマト、酢、砂糖、醤油、みりん)</small>		ほうれん草のおひたし <small>(ほうれん草、玉葱、かつお節、醤油)</small>			バナナ	さつま芋のバター焼き <small>(さつま芋、バター、塩)</small>
31	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	麻婆なす <small>(豚挽き肉、なす、長葱、中華あじ、甜麺醬、醤油、砂糖、ごま油)</small>	わかめのソテー <small>(わかめ、玉葱、醤油、おろしにんにく、油)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(コーン缶、冬瓜)</small>		マーマレードジャムケーキ <small>(マーマレードジャム、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、スキム)</small>



きいろのグループ

エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ

からだをつくるのもとになる おさら

みどりのグループ

からだをしようぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉8月の献立のテーマは「梅干し」です。疲労回復に良い梅干しを多く献立に使用しました。

冷たくなるべくさっぱりと食べられるメニューを取り入れて、食欲が落ちても食べやすくなるよう「八景うめぼし」と表記のある梅干しは、今年みんなで付けた梅干しです。