2023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。

ひかりとたねの保育園

		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	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ガーリックポークチャップ （豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、おろしにんにく、油）	さつま芋のマーマレード煮 （さつま芋、マーマレード、醤油、みりん）	チーズサラダ （レタス、人参、ダイスチーズ、塩、砂糖、レモン汁、オリーブ油）	スープ（コンソメ） （青梗菜、しめじ）		焼きとうもろこし　煮干し　牛乳 （とうもろこし、醤油、みりん）
2	水	牛乳	牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さばのスタミナ煮 （さば、鶏ガラ、砂糖、酒、みりん、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油）	カリフラワーソテー （カリフラワー、人参、中華あじ、油）	ほうれん草のおかか和え （ほうれん草、もやし、醤油、かつお節）	みそ汁 （いんげん、大根）		抹茶蒸しパン　牛乳 （ホットケーキMIX、抹茶、砂糖、牛乳、スキム、油）
3	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ささみの香草パン粉焼き （鶏ささみ、オリーブ油、酒、塩、コンソメ、パン粉、バジル粉）	ごぼうののり塩炒め （ごぼう、鶏ガラ、青のり、塩、油）	酢の物 （白菜、人参、醤油、酢、砂糖）	すまし汁 （じゃが芋、長葱）		鮭枝豆ごはん　麦茶 （精白米、鮭フレーク、枝豆、昆布茶）
4	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	たらのカレーピカタ （たら、酒、塩、カレー粉、小麦粉、卵、オリーブ油）	なすのチーズ焼き （なす、ピザ用チーズ、ケチャップ、オリーブ油）	キャベツマヨサラダ （キャベツ、人参、マヨ、スキム）	スープ（鶏ガラ） （カリフラワー、レタス）		紅茶クッキー　牛乳 （小麦粉、紅茶葉、無塩バター、砂糖）
5	土	牛乳	牛乳	タコライス （精白米、豚挽き肉、レタス、トマト、コーン缶、ケチャップ、中華あじ、中濃ソース、砂糖、小麦粉、油）				スープ（中華あじ） （玉葱、人参）	バナナ	ぶどうゼリー　おせんべい　麦茶 （ぶどうジュース、寒天、砂糖）
7	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	厚揚げのさっぱり炒め （厚揚げ、豚肉、青梗菜、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油）	ひよこ豆のコンソメ煮 （ひよこ豆、コンソメ、塩）	もやしナムル （もやし、豆苗、鶏ガラ、塩、ごま油）	みそ汁 （なめこ、あさつき）		冷やしわかめラーメン　麦茶 （中華麺、わかめ、長葱、コーン缶、おろしにんにく、醤油、鶏ガラ、塩、ごま油）
8	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	スパニッシュオムレツ （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）	切り干し大根のソテー （切干大根、おろしにんにく、鶏ガラ、塩、油）	シーザーサラダ （レタス、水菜、クルトン、粉チーズ、マヨネーズ、酢、砂糖、スキム）	スープ（コンソメ） （コーン缶、キャベツ）		つぶあんぱん　牛乳
9	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さわらのおかか焼き （さわら、かつお節、醤油、みりん）	にんじんきんぴら （人参、玉葱、白ごま、みそ、醤油、みりん、ごま油）	小松菜の磯辺和え （小松菜、もやし、焼きのり、醤油）	すまし汁 （大根、わかめ）		じゃこの混ぜごはん　麦茶 （精白米、ちりめんじゃこ、あさつき、醤油、砂糖、酒、おろし生姜）
10	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鶏むね肉のレモンオリーブオイル漬け （鶏むね肉、塩、醤油、オリーブオイル、おろしにんにく、レモン汁）	ズッキーニのソテー （ズッキーニ、じゃが芋、中華あじ、油）	カラフルピクルス （大根、胡瓜、赤パプリカ、酢、砂糖、塩）	スープ（鶏ガラ） （白菜、もやし）		ココアラスク　牛乳 （食パン、ココア、無塩バター、砂糖）
11	金	山の日								
12	土	牛乳	牛乳	ぶっかけうどん （うどん、豚肉、納豆、オクラ、トマト、かつお節、醤油、めんつゆ）		胡瓜の浅漬け （胡瓜、昆布茶）			メロン	味噌焼きおにぎり　麦茶 （精白米、みそ、みりん、白ごま、ごま油）
14	月	カル鉄ウエハース 牛乳	カル鉄ウエハース 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	はんぺんの照り焼き風 （はんぺん、醤油、砂糖、酒、みりん、マヨ、焼きのり）	キャベツのトマト煮 （キャベツ、玉葱、人参、ホールトマト缶、コンソメ）	冬瓜の梅和え （冬瓜、梅干し、醤油、砂糖）	すまし汁 （かぶ、かぶの葉）		塩だしそうめん　麦茶 （そうめん、鶏ささみ、水菜、鶏ガラ、めんつゆ、おろしにんにく）
15	火		牛乳	親子丼 （精白米、押麦、鶏もも肉、卵、玉葱、人参、三つ葉、醤油、砂糖、白だし、油）		大根のパリパリ漬け （大根、醤油、酢、砂糖）		みそ汁 （ほうれん草、てまり麸）		照り焼きチキンパン　牛乳
16	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鮭の南蛮漬け （サーモン、片栗粉、玉葱、黄パプリカ、醤油、酢、砂糖、ごま油）	白菜のこってり煮 （白菜、人参、オイスターソース、醤油、ごま油）	オクラとわかめのポン酢和え （オクラ、わかめ、白ごま、ポン酢、砂糖）	みそ汁 （切干大根、しめじ）		ケチャップライス　麦茶 （精白米、豚肉、玉葱、コーン缶、ケチャップ、中華あじ、塩、バター）
17	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ウインナーソテー （ウインナー、キャベツ、人参、玉葱、コンソメ、塩、油）	大豆のツナ炒め （大豆、ツナ缶、醤油、みりん、砂糖、油）	オーロラポテトサラダ （じゃが芋、胡瓜、ケチャップ、マヨネーズ、スキム）	スープ（鶏ガラ） （ブロッコリー、えのき）		マシュマロコーンフレーク　牛乳 （マシュマロ、コーンフレーク、無塩バター）
18	金		牛乳	夏野菜カレー （精白米、押麦、豚肉、玉葱、南瓜、赤パプリカ、茄子、カレールゥ、スキム、油）		トマトのごまみそ和え （トマト、みそ、白ごま、酒、みりん）			グレープフルーツ	ミルクブレッド　牛乳
19	土	牛乳	牛乳	スタミナ丼 （米、豚小間、玉葱、にら、もやし、人参、おろし生姜、おろしにんにく、醤油、酒、みりん、油）		南瓜グラッセ （南瓜、バター）			りんご	マーマレードカップケーキ　牛乳 （ホットケーキMIX、マーマレードジャム、無塩バター、スキム、牛乳、砂糖）
21	月	牛乳	牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かれいの照り焼き （かれい、醤油、みりん）	ひじきガーリックソテー （ひじき、ハム、玉葱、醤油、鶏ガラ、おろしにんにく、油）	マカロニサラダ （マカロニ、水菜、人参、マヨネーズ、スキム）	すまし汁 （油揚げ、小松菜）		カレー焼きそば　麦茶 （中華麺、豚挽き肉、キャベツ、コーン缶、中濃ソース、ウスターソース、カレー粉、鶏ガラ、油）
22	火	オレンジ 牛乳	オレンジ 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鶏肉の梅にんにく焼き （鶏肉、梅干し、醤油、みりん、酒、おろしにんにく）	いんげんとベーコンの炒め物 （いんげん、ベーコン、玉葱、中華あじ、油）	かぶのレモン和え （かぶ、かぶの葉、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油）	みそ汁 （人参、舞茸）		チーズブレッド　牛乳
23	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	豆腐チャンプル （豚挽き肉、木綿豆腐、ゴーヤ、人参、もやし、キャベツ、かつお節、醤油、鶏ガラ、油）	かんぴょうの甘辛煮 （かんぴょう、醤油、砂糖、みりん、酒）	枝豆ガーリック （枝豆、おろしにんにく、鶏ガラ、ごま油）	スープ（コンソメ） （水菜、白ごま）		桜えびチャーハン　麦茶 （精白米、桜えび、レタス、鶏ガラ、オイスターソース、油）
24	木		麦茶	梅ゆかりごはん （精白米、押麦、梅干し、昆布茶、みりん、ゆかり、白ごま）	あじのチーズフライ （鯵、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、中濃ソース、油）	ブロッコリーソテー （ブロッコリー、玉葱、コーン缶、鶏ガラ、酒、おろしにんにく、オリーブ油）	夏野菜のローストマリネ （ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、醤油、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油）	はちみそ汁 （長葱、もやし）	梨	レモンパウンドケーキ　牛乳 （薄力粉、コーンスターチ、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖、卵、レモン汁）
25	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	麻婆なす （豚挽き肉、茄子、ニラ、長葱、甜面醤、醤油、砂糖、油、片栗粉）	南瓜のごま煮 （南瓜、白ごま、醤油、砂糖）	春雨サラダ （春雨、人参、醤油、酢、砂糖、ごま油）	スープ（中華あじ） （青梗菜、えのき）		ウインナーパン　牛乳
26	土	牛乳	牛乳	トマトスパゲティ （スパゲッティ、ベーコン、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶、おろしにんにく、鶏ガラ、塩、オリーブ油）		コーンサラダ （胡瓜、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油）			バナナ	プルーンきな粉ヨーグルト　麦茶 （ヨーグルト、プルーン、きな粉、砂糖、スキム、コーンフレーク）
28	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鶏手羽元の海水焼き （鶏手羽元、酒、塩）	変わりきんぴら （じゃが芋、人参、さつま揚げ、醤油、みりん、ごま油、白ごま）	オクラのツナマヨ和え （オクラ、胡瓜、ツナ缶、マヨ、スキム）	豆乳みそ汁 （大根、ほうれん草）		チーズスコーン　牛乳 （ホットケーキMIX、粉チーズ、オリーブオイル、牛乳）
29	火		牛乳	冷やし中華 （中華麺、ハム、胡瓜、人参、もやし、コーン缶、白ごま、醤油、ごま油、みりん、酢、砂糖）		キャベツと桜えびのお浸し （キャベツ、桜えび、白だし）			オレンジ	シュガーレーズンパン　牛乳
30	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	コロコロトマトのかじきソテー （かじき、トマト、オリーブ油、レモン汁、鶏ガラ、バジル粉）	高野豆腐のそぼろ煮 （高野豆腐、豚挽き肉、あさつき、醤油、砂糖、油、片栗粉）	モロヘイヤのお浸し （モロヘイヤ、もやし、かつお節、醤油）	スープ（コンソメ） （小松菜、さつま芋）		フルーツ牛乳寒天　カル鉄ウエハース　麦茶 （牛乳、みかん缶、白桃缶、寒天、砂糖）
31	木	プルーン 牛乳	プルーン 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	豚肉とオクラのみそ炒め （豚肉、オクラ、もやし、味噌、みりん、砂糖、油）	ブロッコリーのねぎ塩炒め （ブロッコリー、長葱、塩、鶏ガラ、ごま油）	南瓜のヨーグルトサラダ （南瓜、ヨーグルト、塩、砂糖、オリーブ油）	スープ（中華あじ） （コーン缶、人参）		たらこスパゲッティ　麦茶 （スパゲッティ、たらこ、あさつき、醤油、中華あじ、オリーブ油）

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　からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ　からだをじょうぶにする おさら

〈今月のポイント〉

今月のテーマは『夏バテ防止メニュー』です。夏野菜を多く使用し、レモンや梅干しなどでさっぱりと食べやすいメニューを取り入れました。
毎日暑い日が続き、食欲も落ちてきやすい時期ですが、食事から夏バテ対策できるようにしっかりと食べましょう(^^♪