

2021年(令和3年)

8月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
2日 16日 (月)	ごはん	竹輪・青のり・卵	胚芽米・麦	もやし・人参・ほうれん草 玉葱・青葱	✓牛 乳 せんべい
	竹輪の磯辺揚げ		小麦粉・油		■牛 乳 かぼちゃサブレ ラムネ
	ごま和え もずくのみそ汁		ごま じゃがいも		
3日 17日 (火)	パン	豚肉 ハム	食パン	玉葱・生椎茸 人参・胡瓜 キャベツ・玉葱・ほうれん草	✓ジュース かにぼん
	ポークチャップ		油		■牛 乳 バナナ
	マセドアンサラダ 春雨スープ		じゃがいも・マヨネーズ 春雨		
4日 18日 (水)	三色丼	牛シチ・卵	胚芽米・麦・砂糖・油	玉葱・ほうれん草	✓牛 乳 クラッカー
	ポン酢和え	かつお節		もやし・胡瓜・人参	■ジュース ウエハース ゼリー
	すまし汁		そうめん	えのき・人参・玉葱・みつば	
5日 19日 (木)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦	かぼちゃ・玉葱・生椎茸 キャベツ・胡瓜	✓牛 乳 せんべい
	かぼちゃのあんかけ	鶏シチ	砂糖・油・片栗粉		■ココアミルク じゃこトースト
	ごま酢和え	わかめ	ごま・砂糖		
6日 20日 (金)	スープスパゲティ	ハム	スパゲティ	トマト・生椎茸・ピーマン キャベツ・コーン缶・人参	✓牛 乳 ラムネ
	野菜サラダ		油		■カルピス ビスケット
	チーズ	チーズ			
7日 21日 (土)	ちりめんごはん	しらす干	胚芽米・麦	人参・生椎茸・大根・青葱 りんご	✓ジュース せんべい
	すまし汁	鶏肉・木綿豆腐			
	果 物				
23日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	なす・人参・玉葱・生椎茸 ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	✓牛 乳 せんべい
	マーボーなす	豚シチ	油・片栗粉		■ジュース 牛乳寒天
	中華サラダ	ウインナー	ごま油		
10日 24日 (火)	ごはん	鶏肉 竹輪・ひじき・みそ	胚芽米・麦	土生姜 キャベツ・ほうれん草 玉葱・人参・小松菜	✓ジュース クラッカー
	鶏肉の照り焼き		砂糖		■牛 乳 すいか
	みそマヨネーズ和え 麩のすまし汁		マヨネーズ 麩		

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
11日 25日 (水)	ひじきごはん	豚肉・ひじき	胚芽米・麦・こんにやく・砂糖・油	人参・いんげん豆	✓牛乳 せんべい
	胡瓜とツナの酢の物	ツナ缶・わかめ・青のり		胡瓜	■ジュース せんべい 水ようかん
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐・みそ		玉葱・青葱	
26日 (木)	パン		ロールパン		✓ジュース ビスケット
	白身魚のチーズフライ	たら・卵・粉チーズ	小麦粉・パン粉・油		■牛乳 焼きとうもろこし
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レズン	
	コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	人参・生椎茸・ほうれん草	
27日 (金)	にゅうめん	鶏肉・わかめ・油揚	そうめん	人参・生椎茸・青葱	✓牛乳 ゼリー
	炒り卵の花	おから・竹輪	こんにやく・砂糖・油	干椎茸・人参・青葱	■カルピス 野菜パン
	ミニトマト			ミニトマト	
30日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 ラムネ
	牛肉と切干大根のごま炒め	牛肉	ごま・油	切干大根・にら・人参	■ココアミルク 揚げパン
	甘酢和え	しらす干	砂糖	人参・キャベツ	
	かきたま汁	卵		生椎茸・小松菜	
31日 (火)	ごはん(ふりかけ)	鶏ミンチ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	さらさ豆腐	木綿豆腐・卵	ごま・片栗粉・砂糖・油	いんげん豆・筍・人参・生椎茸	■牛乳 バナナ
	ブロッコリーのマヨネーズ和え		マヨネーズ	ブロッコリー・人参	
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ・玉葱・青葱	

※8月12日(木)～14日(土)は夏季家庭保育協力期間のため、お弁当・お茶を持参して下さい。

※8月28日(土)は大掃除のため、✓ジュース・せんべいのみの提供です。

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:521kcal たんぱく質19.3g 脂質:15.2g

*** かぼちゃのあんかけ *** 8月5日・19日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

【作り方】

かぼちゃ 65g
 砂糖 2
 しょうゆ 3
 鶏ミンチ 20
 玉葱 15
 生椎茸 6
 油 1
 砂糖 2
 しょうゆ 3
 だしかつお 1
 片栗粉 0.5

- ①かぼちゃは皮つきのままで一口大に切る。玉葱、生椎茸はみじん切りにする。
- ②だしかつおでだしをとり、かぼちゃを入れて煮る。やわらかくなったら砂糖、しょうゆで味付けする。
- ③別の鍋に油を熱し、鶏ひき肉、玉葱、生椎茸の順に炒め、少量のだし汁を入れて煮る。野菜に火が通ったら砂糖、しょうゆで味付けし、片栗粉でとろみをつける。
- ④器にかぼちゃを盛り付け、上からあんをかける。

