

2020年8月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 土	パン じゃが芋とウィンナーのカレースープ すいか	お菓子 牛乳	サケとキャベツの蒸し煮	お菓子 牛乳	ウィンナー サケ 牛乳	パン ジャが芋 コーン	玉ねぎ 人参 すいか キャベツ カレー粉
3 月	豚肉とズッキーニのチジミ ひじきと豆腐・トマトの梅おほかササラダ 味噌汁 ごはん ヤクルト	お菓子 牛乳	サケフレーク	おにぎり お茶	豚肉 桜えび 豆腐 花かつお ヨーグルト サケフレーク 牛乳	小麦粉 片栗粉 ヤクルト 米	ズッキーニ ニラ ひじき なす トマト きゅうり 梅干し かぼちゃ キウイ
4 火	ピザコッペ 牛乳 棒棒鶏 バナナ いんげんとさつま揚げの煮物	ヨーグルト	大豆の甘辛揚げ	おかし 牛乳	ヨーグルト ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 ごま さつま揚げ 大豆	米 片栗粉 パン	ピザソース 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし きゅうり わかめ トマト いんげん バナナ
5 水	<夏元気メニュー>枝豆ごはん オクラの肉巻きフライ、せんキャベツ モロヘイヤと桜えびののり和え トマトと卵のスープ すいかゼリー	パン 牛乳	すいかゼリー	お菓子牛乳	牛乳 枝豆 豚肉 卵 桜えび	小麦粉 パン粉 片栗粉 米 パン	オクラ キャベツ ソース モロヘイヤ 焼きのり トマト すいか
6 木	さんまのかば焼き風、ミニトマト ビーマンとハムの黒ごま炒め 味噌汁 メロン	お菓子 牛乳	きゅうりのゆかり和え	●ブルーベリー マフィン・牛乳	牛乳 さんま ハム ごま バター 卵	小麦粉 ジャが芋 米	ミニトマト ビーマン ニラ メロン きゅうり ゆかり ブルーベリー
7 金	冷やし豆乳担々うどん ゆでとうもろこし 牛乳 ぶどう	バナナ 牛乳	ほうれん草のおかか和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 豆乳 オイスターソース ごま 竹輪 花かつお	うどん とうもろこし 米	バナナ 玉ねぎ もやし トマト ぶどう ほうれん草 きゅうり
8 土	パン 牛乳 ツナサラダ キウイ	お菓子 牛乳	チキンナゲット	お菓子 牛乳	ツナ 牛乳 チキンナゲット	パン コーン マヨネーズ	きゅうり 人参 キウイ ケチャップ
10 月	山の日						
11 火	パン 春雨スープ ひじき入り肉団子、レタス なすの煮浸し すいか	ヨーグルト	チーズちくわ	●なんぎん 白玉 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 豆腐 卵 春雨 ベーコン チーズちくわ 小豆 牛乳	パン パン粉 白玉粉	ひじき 玉ねぎ 人参 ソース ケチャップ レタス かぼちゃ ねぎ 干しいたけ ねぎ すいか
12 水	焼きサバの香味ソース 豚肉とブロッコリー・こんにゃくのみそ炒め 澄まし汁 ごはん ヨーグルト	パン 牛乳	キャベツの煮びたし	メロン 牛乳	サバ 豚肉 ヨーグルト 花かつお 牛乳	片栗粉 こんにゃく 麩	ねぎ きゅうり パプリカ ブロッコリー とうろ昆布 キャベツ メロン
13 木	夏野菜カレー ツナサラダ フルーツポンチ	お菓子 牛乳	しらす入り炒り卵	おかし 牛乳	牛乳 ツナ しらす 卵	コーン マヨネーズ カレールー	かぼちゃ なす オクラ きゅうり ズッキーニ 玉ねぎ 福神漬 洋なし キャベツ バナナ みかん パイン
14 金	冷やし中華 青のりポテト 牛乳 キウイ	キウイ 牛乳	照り焼き肉団子	おにぎり お茶	牛乳 ハム 卵 肉だんご	中華麺 ジャが芋 米	きゅうり わかめ トマト 青のり キウイ
15 土	パン 卵入りわかめスープ メロン	お菓子 牛乳	ほうれん草とベーコンのソテー	お菓子 牛乳	卵 ベーコン 牛乳	パン コーン	わかめ 玉ねぎ 人参 メロン ほうれん草
17 月	塩肉じゃが トマトと卵の生姜炒め 冷やし汁 ごはん ぶどう	お菓子 牛乳	まいたけの天ぷら	おかし 牛乳	牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	じゃが芋 こんにゃく 天ぷら粉 米	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 青じそ ぶどう まいたけ
18 火	パン 牛乳 メロン おろしハンバーグ・ミニトマト ユウガオのカニカマあんかけ	ヨーグルト	小松菜の塩昆布和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 カニカマ ごま 卵 バター	パン 米 パン粉 片栗粉	玉ねぎ 大根 青じそ 夕顔 ミニトマト えのき 干しいたけ メロン 塩昆布
19 水	中華丼 夏野菜のマリネ 味噌汁 キウイ	パン 牛乳	コーンポテト	●ブラマン ジェ	豚肉 えび いか 豆腐 うずらの卵 牛乳 生クリーム ゼラチン	片栗粉 ジャが芋 米 コーン マヨネーズ パン	玉ねぎ 人参 たけのきくらげ キャベツ 干しいたけ なす わかめ かぼちゃ オクラ トマト えのき
20 木	サーモンの竜田揚げ・ブロッコリー 大根のそぼろあんかけ 澄まし汁	お菓子 牛乳	なすの味噌炒め	バナナ 牛乳	サーモン グリンピース うずらの卵 牛乳	片栗粉 米 グレープフルーツゼリー	ブロッコリー 大根 干しいたけ 人参 しめじ じゅんさい なす バナナ
21 金	焼肉とサラダののっけ麺 枝豆 牛乳 すいか	キウイ 牛乳	人参グラッセ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 バター 枝豆	中華麺 マヨネーズ 米	キウイ レタス きゅうり トマト すいか 人参
22 土	パン 牛乳 ブロッコリーとゆで卵のサラダ ぶどう	お菓子 牛乳	鶏の照り焼き	お菓子 牛乳	卵 ハム 牛乳 鶏肉	パン マヨネーズ	ブロッコリー ぶどう
24 月	豚肉の生姜焼き・レタス チーズ入りポテトサラダ 味噌汁 ごはん プリン	お菓子 牛乳	高野豆腐の含め煮	バナナ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳 ホイップクリーム 高野豆腐	小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 コーン プリン素	レタス 人参 きゅうり しめじ 小松菜 バナナ
25 火	パン 肉だんごスープ キャベツの巣ごもり卵 すいか たけのことパプリカのオイスターソース炒め	ヨーグルト	さつま芋スティック	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 ちくわ 鶏肉 ベーコン	パン パン粉 米 オイスターソース さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 すいか 玉ねぎ ビーマン たけのこ パプリカ 干しいたけ チンゲン菜 ケチャップ
26 水	赤魚の塩麹漬焼き・大根おろし 里芋とこんにゃくのごまみそ煮 澄まし汁 ごはん ぶどう	パン 牛乳	たこウインナー	●塩ちんす こう 牛乳	牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐 ウインナー	里芋 こんにゃく 米 小麦粉	大根 人参 さやいんげん ほうれん草 ぶどう
27 木	チャーハン 味噌汁 とろとろ冷やっこ かぼちゃのチーズ焼き なし	お菓子 牛乳	いんげんの揚げ煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ハム 豆腐 チーズ 花かつお ウインナー	マヨネーズ 麩 米	ねぎ オクラ なめこ かぼちゃ 玉ねぎ ビーマン キャベツ いんげん なし
28 金	ミートソーススパゲッティ 切干大根とツナの塩昆布和え きのこスープ フルーツヨーグルト	キウイ 牛乳	ブロッコリーのスープ煮	おにぎり お茶	豚肉 牛乳 ツナ ごま ベーコン	スパゲッティ 片栗粉 米	キウイ 玉ねぎ 人参 ビーマン えのき ケチャップ トマト 切干大根 しめじ きゅうり バナナ 干しいたけ みかん 黄桃 パイン ブロッコリー
29 土	パン クリームシチュー バナナ	お菓子 牛乳	きゅうりとカニカマのさっぱりサラダ	お菓子 牛乳	鶏肉 カニカマ 牛乳	パン ジャが芋 シュー素	玉ねぎ 人参 バナナ きゅうり わかめ トマト
31 月	えびと豆腐のとろみ煮 豚肉となすのみそチーズ炒め 澄まし汁 ごはん ぶどう	お菓子 牛乳	ハッシュドポテト	おかし 牛乳	牛乳 えび 豆腐 豚肉 チーズ	花麩 ジャが芋 米	玉ねぎ しめじ ほうれん草 なす わかめ ぶどう

集米日 21日(金)