

2021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)
2月	ソースかつ丼 ちくわときゅうりのおかかナムル みそ汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	しいたけの チーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ちくわ 花かつお ごま チーズ	小麦粉 パン粉 米	キャベツ きゅうり キウイ かぼちゃ しいたけ ふのり
3火	パン 鶏だんごとたけのこの煮物 じゃこピーマン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	マッシュポ テト	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 しらす干し ごま 牛乳	パン ジャム 米 じゃが芋 パン粉	玉ねぎ たけのこ ピーマン バナナ パセリ
4水	～夏元気メニュー～ 枝豆ごはん 豚もやしニラ炒め チョレギサラダ キャベツマスープ 焼とうもろこし すいか	パン 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 枝豆 豚肉 ごま ベーコン バター	片栗粉 米 パン とうもろこし	もやし ニラ レタス きゅうり のり キャベツ トマト すいか 玉ねぎ パセリ
5木	サケのレモン蒸し ささみときゅうりの中華風酢の物 みそ汁 ごはん ヨーグルト	バナナ 牛乳	がんもどき の含め煮	●塩ちんす こう 牛乳	牛乳 サケ 鶏肉 ごま ヨーグルト がんもどき	小麦粉 米	レモン もやし ブロッコリー まいたけ しめじ きゅうり なす いんげん バナナ
6金	ごまだれ冷やし中華 高野豆腐のオランダ煮 牛乳 メロン	お菓子 牛乳	モロヘイヤ とツナの和 え物	おにぎり お茶	鶏肉 卵 ごま 牛乳 高野豆腐 ツナ	中華麺 片栗粉 米	きゅうり トマト わかめ メロン モロヘイヤ
7土	パン シーザーサラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	煮込みハン バーグ	お菓子 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳 ベーコン ハンバーグ	パン マヨネーズ	ブロッコリー トマト レタス キウイ
9月	山の日 振替休日						
10火	パン タンドリーチキン・レタス ラタトゥイユ たけのこの中華スープ バイナップル	ヨーグルト	キャベツの 卵とじ	●おもちカ ステラ 牛乳	ヨーグルト 鶏肉 卵 牛乳 ベーコン	パン ジャム もち米 マヨネーズ あずき	レタス スズキーニ なす キャベツ ピーマン トマト たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ バイナップル
11水	厚揚げとなすのそぼろ煮 マカロニサラダ 澄まし汁 ごはん すいか	パン 牛乳	オクラの天 ぷら	おにぎり お茶	牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵 なると	片栗粉 マカロニ マヨネーズ パン てんぷら粉 米	なす きゅうり みかん モロヘイヤ すいか オクラ
12木	赤魚のから揚げねぎ甘酢だれ 筑前煮 冷汁 ごはん メロン	バナナ 牛乳	ほうれん草 の磯辺和え	お菓子 牛乳	牛乳 赤魚 鶏肉	片栗粉 米	バナナ ねぎ 人参 たけのこのり ごぼう 干しいたけ いんげん きゅうり 青じそ メロン ほうれん草
13金	スパゲッティナポリタン ツナサラダ 卵入りわかめスープ キウイ	お菓子 牛乳	なすの田楽	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン 卵 ツナ	スパゲッティ コーン マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり わかめ ねぎ なす キウイ ケチャップ
14土	パン 肉団子スープ バイナップル	お菓子 牛乳	ブロッコリー 入り炒り 卵	お菓子 牛乳	肉だんご 卵 牛乳	パン	干しいたけ キャベツ 人参 バイナップル ブロッコリー
16月	親子丼 ジャーマンポテト みそ汁 ごはん バナナ	お菓子 牛乳	たけのこの おかか煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン グリーンピース バター 薄揚げ 花かつお	じゃが芋 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン 小松菜 バナナ たけのこ
17火	パン 鶏のごま照り焼き、レタス・トマト 切り干し大根の含め煮 牛乳 すいか	ヨーグルト	もやしのカ レーマリネ	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 ごま 油揚げ 牛乳	パン 片栗粉 米 マヨネーズ	レタス トマト 切干大根 干しいたけ すいか もやし 人参
18水	いわしの梅煮、人参グラッセ 夏野菜のカレーチースフリット みそ汁 ごはん キウイ	パン 牛乳	カリカリき ゅうり	●シリアル パー 牛乳	牛乳 イワシ バター 粉チーズ 薄揚げ	てんぷら粉 シリアル マッシュマロ 米 パン	人参 パプリカ スズキーニ オクラ いんげん キャベツ キウイ きゅうり
19木	豚コマ天、レタス もやしとほうれん草の磯辺和え 澄まし汁 ごはん ヤクルト (ひよこはヨーグルト)	バナナ 牛乳	芋きんとん	おにぎり 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ はんぺん	てんぷら粉 マヨネーズ ヤクルト さつま芋 米	バナナ レタス もやし のり ほうれん草 オクラ
20金	和風スープカレーそうめん 枝豆 牛乳 メロン	お菓子 牛乳	海藻サラダ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 枝豆	そうめん 米	オクラ なす パプリカ トマト パセリ メロン 海藻 玉ねぎ きゅうり
21土	パン ジャーマンかぼちゃ 牛乳 すいか	お菓子 牛乳	サケとキャ ベツのスー プ煮	お菓子 牛乳	バター サケ 牛乳	パン	かぼちゃ パセリ 玉ねぎ すいか キャベツ
23月	えびピラフ みそ汁 すいか 揚げだし豆腐 たけのこといんげんのそぼろ煮	お菓子 牛乳	たこウイン ナー	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ウインナー えび バター	片栗粉 米	大根 ねぎ のり たけのこ いんげん 人参 ニラ すいか 玉ねぎ ミックスベジタブル
24火	パン サバのトマト煮 豚肉とスズキーニの中華炒め 牛乳 オレンジゼリー	ヨーグルト	トマトサラ ダ	おにぎり お茶	ヨーグルト サバ 牛乳 豚肉	パン ジャム コーン 小麦粉 マヨネーズ 米 オレンジゼリーの素	トマト 玉ねぎ パセリ スズキーニ しいたけ みかん きゅうり
25水	八宝菜 オクラしらす納豆 澄まし汁 ごはん メロン	パン 牛乳	フライドパ ンプキン	●ブルーベ リーチーズ ケーキ	牛乳 豚肉 しらす干し うすらの卵 納豆 卵 クリームチーズ 生クリーム えび	片栗粉 花麩 米 小麦粉 パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ のり ほうれん草 メロン かぼちゃ きくらげ たけのこ オクラ ブルーベリー キャベツ
26木	メンチカツ、せんキャベツ 夕顔のカニカマあかけ みそ汁 ごはん ヨーグルト	キウイ 牛乳	キャロット ラペ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 カニカマ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 夕顔 えのき かいわれ大根 ねぎ とろろ昆布 パセリ キウイ
27金	冷やしわかめラーメン なすのみぞれ煮 牛乳 ぶどう	お菓子 牛乳	ブロッコリー のスー プ煮	おにぎり お茶	牛乳 サラダチキン 卵	中華麺 米	わかめ きゅうり トマト なす 大根 ねぎ ぶどう ブロッコリー
28土	パン ポトフ バナナ	お菓子 牛乳	いんげんの ごま和え	お菓子 牛乳	ウインナー ごま 牛乳	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ いんげん
30月	鶏しそぎょうざ、トマト とろとろ冷やっこ みそ汁 ごはん キウイ	お菓子 牛乳	しめじのバ ター醤油炒 め	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 バター	ぎょうざの皮 米	青じそ キャベツ ねぎ トマト なめたけ のり わかめ オクラ たけのこ しめじ キウイ
31火	ツナサンド 春雨スープ 豚肉のケチャップ和え、レタス 大根と水菜の和風サラダ 梨	ヨーグルト	煮豆	おにぎり お茶	ヨーグルト ツナ 豚肉 カニカマ 花かつお ベーコン 黒豆	パン マーガリン マヨネーズ パン粉 片栗粉 春雨 米	玉ねぎ レタス 大根 水菜 人参 干しいたけ ねぎ 梨 ケチャップ

集米日 20日(金)