

2023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 火 | ピーマンの肉詰め トマト いんげんとカニカマのごま和え パン ビシソワーズ メロン | ヨーグルト | チーズはんぺん | おにぎり お茶 | ヨーグルト 豚ひき肉 卵 カニカマ ごま チーズ ベーコン 牛乳 はんぺん | パン ジャム 小麦粉 パン粉 じゃがいも オリーブオイル 米 | ピーマン 玉ねぎ トマト いんげん メロン 青のり |
| 2 水 | 肉じゃが 春雨サラダ サケわかめピラフ みそ汁 ヨーグルト | パン 牛乳 | バター コーン | お菓子 牛乳 | 牛乳 サケ 豚肉 ハム グリーンピース 卵 ごま 豆腐 ヨーグルト | バター じゃがいも 米 片栗粉 春雨 コーン缶 パン | わかめ 玉ねぎ 人参 干しいたけ 糸こんにゃく きゅうり えのき ねぎ |
| 3 木 | タラフライタルタルソース トマト ひじきとささみのゆかり和え ごはん すまし汁 すいか | お菓子 牛乳 | しめじの 甘辛煮 | ●メロン パン 牛乳 | 牛乳 タラ 卵 ささみ ごま 花麩 | 小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ ホットケーキミックス | トマト ひじき きゅうり 人参 ゆかり オクラ すいか しめじ |
| 4 金 | 【夏元気メニュー】 ネバネバ五目うどん 牛乳 なすの揚げ浸し パイナップル | バナナ 牛乳 | 豚肉のさ っぱり煮 | おにぎり お茶 | 牛乳 納豆 ささみ 卵 豚肉 | うどん 米 | バナナ ねぎ オクラ モロヘイヤ なす きゅうり トマト 青じそ パイナップル にんにく 生姜 |
| 5 土 | 焼きそば ツナサラダ わかめスープ キウイ | お菓子 牛乳 | 肉団子の トマト煮 | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 ツナ缶 ごま 肉団子 | 中華麺 マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ レタス きゅうり パプリカ わかめ キウイ トマト |
| 7 月 | タコライス 夕顔のカニカマあんかけ ポバイスープ メロン | お菓子 牛乳 | キャベツ の卵とじ | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚ひき肉 チーズ カニカマ ベーコン 卵 | 片栗粉 コーン缶 米 | 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 夕顔 えのき ねぎ ほうれん草 メロン キャベツ |
| 8 火 | 鶏肉とキャベツの豆乳スープ煮 かぼちゃのチーズ焼き パン 牛乳 バナナ | ヨーグルト | いんげんと ちくわのか き揚げ | おにぎり お茶 | ヨーグルト 鶏肉 豆乳 ベーコン チーズ 牛乳 ちくわ | パン ジャム 小麦粉 天ぷら粉 米 | 玉ねぎ しめじ 生姜 キャベツ バナナ かぼちゃ ピーマン いんげん |
| 9 水 | サケのごまマヨ焼き トマト ごはん 筍と豚肉の生姜みそ炒め すまし汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト) | パン 牛乳 | ほうれん 草の磯辺 和え | キウイ 牛乳 | 牛乳 サケ ごま 豚肉 豆腐 ヨーグルト | マヨネーズ ヤクルト 米 パン | トマト 筍 生姜 ピーマン とろろ昆布 ほうれん草 のり キウイ |
| 10 木 | 冷やしラーメン じゃがいもとベーコンのガレット 牛乳 すいか | お菓子 牛乳 | 人参の白 和え | ●豆腐ド ーナツ 牛乳 | 牛乳 卵 豚肉 チーズ ベーコン 豆腐 | 中華麺 ごま油 じゃがいも ホットケーキミックス | きゅうり トマト 筍 生姜 にんにく すいか 人参 |
| 11 金 | 山の日 | | | | | | |
| 12 土 | 親子丼 小松菜とちくわの塩昆布和え みそ汁 メロン | お菓子 牛乳 | お魚ソー セージ | お菓子 牛乳 | 牛乳 鶏ひき肉 卵 グリーンピース ちくわ ごま 麩 魚肉ソーセージ | 米 | 玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 塩昆布 キャベツ メロン |
| 14 月 | 夏野菜カレー きゅうりとカニカマの酢の物 フルーツポンチ | お菓子 牛乳 | しらす入 り炒り卵 | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 カニカマ しらす干し 卵 | じゃがいも 米 カレールウ | 玉ねぎ 人参 なす オクラ トマト 福神漬 きゅうり わかめ バナナ メロン みかん缶 パイン缶 |
| 15 火 | 赤魚のムニエルトマトソース 小松菜とハムのナムル パン 牛乳 キウイ | ヨーグルト | フライド ポテト | おにぎり お茶 | ヨーグルト 赤魚 ハム 牛乳 | パン ジャム 小麦粉 オリーブオイル 米 ごま油 じゃがいも | トマト缶 玉ねぎ にんにく 小松菜 もやし キウイ |
| 16 水 | 焼きとり丼 切り干し大根の和風サラダ みそ汁 パイナップル | パン 牛乳 | わかめの 中華和え | お菓子 牛乳 | 牛乳 鶏肉 卵 ツナ缶 ごま 豆腐 | 小麦粉 ごま油 米 パン | 生姜 ねぎ 切り干し大根 きゅうり 人参 あおさ パイナップル わかめ |
| 17 木 | 麻婆なす じゃが卵焼き ごはん すまし汁 グレープフルーツゼリー | お菓子 牛乳 | サケと大 根の煮物 | ●塩ちん すこう 牛乳 | 牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン なると サケ グリーンピース | 片栗粉 ごま油 米 じゃがいも 小麦粉 ゼリーの素 | なす ねぎ モロヘイヤ 大根 |
| 18 金 | トマトとツナの冷製パスタ ズッキーニのグラタン キャベツコンソースープ すいか | キウイ 牛乳 | シューマ イ | おにぎり お茶 | 牛乳 ツナ缶 ベーコン チーズ シューマイ | スパゲッティ 小麦粉 オリーブオイル バター パン粉 コーン缶 米 | キウイ トマト 青じそ 玉ねぎ すいか にんにく ズッキーニ キャベツ |
| 19 土 | 卵サンド 夏野菜とウインナーのポトフ フルーツヨーグルト | お菓子 牛乳 | たたきき ゅうり | お菓子 牛乳 | 牛乳 卵 ウインナー ヨーグルト | パン マーガリン マヨネーズ ごま油 じゃがいも | なす オクラ 人参 バナナ みかん缶 パイン缶 キウイ きゅうり |
| 21 月 | トマトの肉巻きフライ せんキャベツ なすと油揚げのおかか煮 ごはん 冷や汁 オレンジ | お菓子 牛乳 | 大根のゆ かり和え | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 卵 油揚げ 花かつお | 小麦粉 パン粉 米 | ミニトマト キャベツ なす きゅうり 青じそ ねぎ オレンジ 大根 ゆかり |
| 22 火 | ひじき入り肉団子 レタス ツナコーントースト 豆腐サラダ きのこスープ すいか | ヨーグルト | キャロッ トラペ | おにぎり お茶 | ヨーグルト ツナ缶 卵 チーズ 鶏ひき肉 豆腐 ごま ベーコン | パン コーン缶 マヨネーズ パン粉 オリーブオイル 米 | 玉ねぎ ひじき 人参 レタス きゅうり わかめ トマト しめじ えのき すいか 干しいたけ パセリ |
| 23 水 | とん平焼き オクラとしらすの塩昆布和え ごはん すまし汁 ヨーグルト | パン 牛乳 | なすのみ そ炒め | おにぎり お茶 | 牛乳 豚肉 卵 ごま 花かつお しらす干し はんぺん ヨーグルト | マヨネーズ ごま油 米 パン | キャベツ 青のり オクラ 塩昆布 ほうれん草 なす |
| 24 木 | キスのしそ天ぷら 大根おろし ラタトゥイユ とうもろこしごはん みそ汁 メロン | お菓子 牛乳 | 豚肉とご ぼうのし ぐれ煮 | ●かぼち ゃ餅 牛乳 | 牛乳 キス 豚肉 | 天ぷら粉 じゃがいも オリーブオイル 米 とうもろこし 片栗粉 | 青じそ 大根 なす 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく ぶりのり ねぎ メロン ごぼう 生姜 かぼちゃ |
| 25 金 | 肉みそ冷やし中華 ブロッコリーのおかかマヨ和え 牛乳 パイナップル | バナナ 牛乳 | さつまい もグラッ セ | おにぎり お茶 | 牛乳 豚ひき肉 卵 花かつお ごま | 中華麺 片栗粉 米 ごま油 マヨネーズ さつまいも バター | バナナ 筍 ねぎ 生姜 にんにく 人参 きゅうり わかめ ブロッコリー パイナップル |
| 26 土 | タンメン 筍とちくわのきんぴら 牛乳 すいか | お菓子 牛乳 | 高野豆腐 の揚げ煮 | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 ちくわ 高野豆腐 | 中華麺 ごま油 片栗粉 | 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ニラ 筍 すいか |
| 28 月 | ベーコンチーズカツ せんキャベツ モロヘイヤとささみの梅和え ごはん みそ汁 キウイ | お菓子 牛乳 | 舞茸のバ ター醤油 炒め | お菓子 牛乳 | 牛乳 ベーコン チーズ 卵 ささみ ごま | 小麦粉 パン粉 米 片栗粉 バター | キャベツ モロヘイヤ 梅干し かぼちゃ ぶりのり キウイ 舞茸 |
| 29 火 | 白身魚のハーブソテー パプリカ添え ブロッコリーとベーコンのスープ煮 パン 牛乳 バナナ | ヨーグルト | ささみの 青のりス ティック | おにぎり お茶 | ヨーグルト 白身魚 ベーコン 牛乳 ささみ | パン ジャム 小麦粉 オリーブオイル 米 コーン缶 片栗粉 | パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ バナナ 青のり |
| 30 水 | 鶏の塩麹唐揚げ レタス トマト めかぶとなめこのトロトロ冷奴 ごはん すまし汁 すいか | パン 牛乳 | ツナピー マン | ●桃のレ アチーズ ケーキ | 牛乳 鶏肉 豆腐 花麩 ツナ缶 チーズ ヨーグルト ゼラチン | 片栗粉 小麦粉 ごま油 マヨネーズ 米 パン 生クリーム バター | にんにく 生姜 レタス トマト なめこ めかぶ ねぎ のり わかめ すいか ピーマン 白桃缶 レモン |
| 31 木 | なすと豚肉の焼き浸し もやしニラ卵炒め ごはん みそ汁 プリン | お菓子 牛乳 | かぼちゃ のごま和 え | お菓子 牛乳 | 牛乳 豚肉 卵 油揚げ ごま | 片栗粉 プリンの素 ホイップクリーム 米 | なす もやし ニラ 生姜 にんにく しめじ ねぎ かぼちゃ |

集米日 21日(月)