

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)