

2024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 プラスの 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 木	鶏肉のみそ漬け焼き レタス トマト チーズポテトサラダ ごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	もやしの カレーソ テー	●塩ちん すこう 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ うす揚げ	マヨネーズ コーン缶 じゃがいも 小麦粉 米	生姜 レタス トマト 人参 きゅうり キャベツ バイナップル もやし
2 金	【夏元気メニュー】 ごまだれ冷しゃぶうどん 牛乳 夏野菜の揚げ浸し すいか	バナナ 牛乳	コーンお 焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ごま	うどん コーン缶 米 小麦粉 オリーブオイル	バナナ レタス きゅうり トマト なす かぼちゃ ピーマン オクラ すいか パセリ
3 土	ジャージャーうどん キャロットラペ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	ツナとキ ャベツの スープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ缶	うどん ごま油 オリーブオイル	ねぎ 生姜 にんにく きゅうり もやし 人参 パセリ キウイ キャベツ
5 月	サケの南蛮漬け なすの利休煮 ごはん みそ汁 メロン	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 サケ ごま 鶏ひき肉	小麦粉 片栗粉 米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン なす ぶりのり ねぎ メロン 生姜
6 火	のり塩ガーリックチキン レタス 切り干し大根のごま酢和え パン オクラのカレースープ すいか	ヨーグル ト	オニオン フライ	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 ごま ちくわ ベーコン	パン ジャム 米 マヨネーズ 天ぷら粉	にんにく 青のり レタス 切り干し大根 人参 きゅうり オクラ ねぎ すいか 玉ねぎ
7 水	油麩丼 豚肉ときゅうりの中華炒め すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	小松菜と じゃこの お浸し	●キウイ シャーベ ット	牛乳 油麩 鶏ひき肉 豚肉 卵 ごま はんぺん じゃこ ヨーグルト 花かつお	ごま油 米 パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ のり みつ葉 きゅうり 生姜 わかめ 小松菜 キウイ
8 木	豚肉の生姜焼き レタス モロヘイヤの梅和え ごはん みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	舞茸のバ ター醤油 ソテー	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお 油揚げ	小麦粉 バター 米	生姜 レタス モロヘイヤ きゅうり 梅干し なす ねぎ バナナ 舞茸
9 金	冷やし中華 かぼちゃのそぼろあんかけ 牛乳 オレンジゼリー	メロン 牛乳	キャベツ のおかか 和え	おにぎり お茶	牛乳 ハム 卵 鶏ひき肉 グリンピース 花かつお	中華めん 片栗粉 米 ゼリーの素	メロン きゅうり トマト わかめ かぼちゃ みかん缶 キャベツ
10 土	焼きそば たたききゅうりとツナの和え物 きのこスープ すいか	お菓子 牛乳	じゃが卵 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶 ごま ベーコン 卵	中華めん ごま油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり えのき 干しいたけ しめじ すいか
12 月	山の日						
13 火	肉団子とキャベツのトマト煮 カニカマ入り海藻サラダ パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	いんげん と油揚げ の煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 カニカマ 牛乳 油揚げ	パン ジャム パン粉 米	玉ねぎ キャベツ しめじ トマト缶 パセリ 海藻ミックス きゅうり バナナ いんげん
14 水	チキンカレー ブロッコリーと卵のオーロラサラダ フルーツポンチ お茶	パン 牛乳	蒸しなす のごま和 え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ごま グリンピース	じゃがいも コーン缶 カレールウ 米 パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 福神漬 レタス ブロッコリー きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 なす
15 木	サバの竜田揚げ ブロッコリー ラタトゥイユ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	たこウイ ンナー	お菓子 牛乳	牛乳 サバ 豆腐 ウインナー	片栗粉 米 オリーブオイル	ブロッコリー なす 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく わかめ ねぎ キウイ
16 金	夏野菜としらすの和風ペペロンチーノ 豚肉となすのさっぱり炒め キャベツコンスープ メロン	バナナ 牛乳	人参のか き揚げ	おにぎり お茶	牛乳 しらす干し 豚肉 ごま	スパゲッティ ごま油 オリーブオイル 米 コーン缶 天ぷら粉	バナナ スズキーニ トマト ピーマン にんにく なす ねぎ キャベツ メロン 人参
17 土	冷やしラーメン 大学かぼちゃ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	チキンナ ゲット	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ハム ごま チキンナゲット	中華めん 片栗粉	干しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんにく かぼちゃ キウイ
19 月	豆腐チャンプルー じゃがいものミートチーズ焼き わかめごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	オクラの 塩昆布和 え	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 卵 花かつお 鶏ひき肉 麩 チーズ	ごま油 じゃがいも オリーブオイル 米	人参 もやし ニラ ねぎ 小松菜 わかめ バイナップル オクラ 塩昆布
20 火	白身魚のハーブパン粉焼き ブロッコリー コールスローサラダ きな粉揚げパン トマト入り卵スープ すいか	ヨーグル ト	わかめの 中華和え	●パンナ コッタ	ヨーグルト きな粉 卵 白身魚 ハム 牛乳	パン粉 オリーブオイル パン ごま油 コーン缶 マヨネーズ 生クリーム	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり トマト ねぎ すいか わかめ
21 水	なすのひき肉はさみ揚げ、せんキャベツ ほうれん草とちくわの韓国和え ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	パン 牛乳	パプリカ の焼き浸 し	オレンジ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ちくわ 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米 ごま油 ヤクルト パン	なす 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 のり しめじ ねぎ パプリカ オレンジ
22 木	チャーハン シューマイ レタス オクラとトマトのしそごま和え わかめスープ メロン	お菓子 牛乳	がんもど きの含め 煮	お菓子 牛乳	牛乳 ハム 卵 ごま 豚ひき肉 がんもどき	ごま油 片栗粉 米 シューマイの皮	ねぎ 生姜 玉ねぎ レタス トマト オクラ 青じそ わかめ 人参 メロン
23 金	冷やし天ぷらおろしそうめん 夕顔のカニカマあんかけ 牛乳 バナナ	キウイ 牛乳	いもきん とん	おにぎり お茶	牛乳 ちくわ カニカマ	そうめん 天ぷら粉 片栗粉 さつまいも 米	キウイ なす かぼちゃ オクラ ねぎ 大根 夕顔 えのき 干しいたけ 玉ねぎ バナナ
24 土	わかめ鶏うどん ごぼうサラダ 牛乳 バイナップル	お菓子 牛乳	ツナピー マン炒め	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 なんと ハム ツナ缶	うどん マヨネーズ	人参 干しいたけ わかめ ねぎ ごぼう きゅうり パプリカ ピーマン バイナップル
26 月	高野豆腐の肉詰め 小松菜とベーコンのオイスターソース炒め ごはん みそ汁 すいか	お菓子 牛乳	フライド ポテト	お菓子 牛乳	牛乳 高野豆腐 卵 鶏ひき肉 ベーコン	片栗粉 ごま油 米 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 人参 しいたけ 小松菜 人参 筍 なめこ 大根 すいか
27 火	トマトの肉巻きフライ せんキャベツ ひじきの炒り煮 パン 牛乳 バナナ	ヨーグル ト	なすのみ そ炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 さつま揚げ 牛乳	パン ジャム 小麦粉 パン粉 米	トマト キャベツ ひじき 人参 バナナ 糸こんにゃく なす
28 水	赤魚のみそマヨ焼き ブロッコリー 麻婆春雨 ごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	きゅうり の浅漬け	●豆腐お からドーナ ツ牛乳	牛乳 赤魚 豚ひき肉 花麩 卵 豆腐 おから 豆乳	マヨネーズ 春雨 米 片栗粉 パン ホットケーキミックス	ブロッコリー 人参 ニラ にんにく 生姜 ねぎ オクラ キウイ きゅうり
29 木	ささみの磯辺揚げ レタス トマト なすと油揚げのおかか煮 ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	ほうれん 草のごま 和え	オレンジ 牛乳	牛乳 ささみ 油揚げ 花かつお 卵 ごま ヨーグルト	小麦粉 マヨネーズ 米	青のり レタス トマト なす ニラ ほうれん草 オレンジ
30 金	豆乳タンタン冷麺 かぼちゃとツナのマリネ バイナップル お茶	バナナ 牛乳	キャベツと ベーコン のスープ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 豆乳 ごま 卵 ツナ缶 ベーコン	中華めん ごま油 米	バナナ 生姜 にんにく ほうれん草 ねぎ もやし かぼちゃ 玉ねぎ パセリ バイナップル キャベツ
31 土	チャンポン しらす入り炒り卵 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのフ リット	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ しらす干し 卵 チーズ	中華めん ごま油 天ぷら粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ キウイ ブロッコリー

※今月はお米を集めません