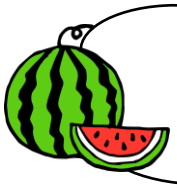

# 8月の献立

| 日付 | 曜日 | 朝おやつ | 献立名 | 材料 | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 牛乳<br>はったい粉 | ごはん<br>魚の磯辺揚げ<br>五色和え<br>にら玉汁 | 米<br>ホキ、塩、片栗粉、青のり、揚げ油<br>小松菜、もやし、人参、とうもろこし、しめじ、三温糖、しょうゆ、ごま<br>卵、玉ねぎ、人参、えのきたけ、にら、だし汁、しょうゆ、塩 | お茶<br>ババロア<br>みかん缶、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン |
| 2 | 水 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>果物（バナナ） | 米<br>木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、にら、干ししいたけ、生姜、油、三温糖、みそ、しょうゆ、片栗粉<br>ロースハム、春雨、人参、きゅうり、りんご酢、しょうゆ、三温糖<br>バナナ | スキムミルク<br>黒糖きなこもち<br>黒砂糖、片栗粉、砂糖、きな粉、三温糖 |
| 3 | 木 | 牛乳<br>はったい粉 | ごはん<br>ツナ入り卵焼き<br>ひじきの煮物<br>なすのみそ汁 | 米<br>卵、ツナ、玉ねぎ、人参、三温糖、塩、だし汁<br>ひじき、油揚げ、人参、しめじ、さやえんどう、ごま油、しょうゆ、みりん、三温糖<br>なす、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、煮干だし汁、みそ | 牛乳<br>ウインナーサンド<br>コッペパン、キャベツ、カレー粉、ケチャップ |
| 4 | 金 | 牛乳<br>果物 | ごはん<br>鶏肉とじゃがいものケチャップ味<br>豆と野菜のスープ<br>牛乳かん | 米<br>鶏肉、塩、じゃがいも、揚げ油、玉ねぎ、人参、たけのこ、しめじ、ピーマン、ケチャップ、三温糖、しょうゆ<br>ウインナー、玉ねぎ、レタス、人参、大豆、枝豆、コンソメ、塩<br>牛乳、粉寒天、砂糖、みかん缶 | 牛乳<br>パイナップルケーキ<br>小麦粉、牛乳、バター、ベーキングパウダー、三温糖、パイン缶 |
| 5 | 土 | 牛乳<br>菓子 | おにぎり<br>みそ汁 | 米、かつお節、ゆかり<br>人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、みそ | |
| 7 | 月 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>チャプチェ<br>中華風コーンスープ | 米<br>鶏肉、生姜、しょうゆ、片栗粉、揚げ油<br>春雨、人参、玉ねぎ、エリンギ、パプリカ、きくらげ、にら、油、しょうゆ、みりん、ごま油、塩、ごま<br>卵、ベーコン、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、チンゲン菜、中華だし、しょうゆ、片栗粉 | ミロ<br>レーズンクッキー<br>小麦粉、ベーキングパウダー、バター、三温糖、レーズン、豆乳 |
| 8 | 火 | 牛乳<br>はったい粉 | ごはん<br>香味煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>果物（オレンジ） | 米<br>鶏肉、ちくわ、じゃがいも、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、白ねぎ、生姜、油、三温糖、しょうゆ<br>きゅうり、人参、わかめ、三温糖、りんご酢、しょうゆ、塩<br>オレンジ | スキムミルク<br>人参の米粉蒸しぱん<br>米粉、人参、豆乳、三温糖、ベーキングパウダー、油 |
| 9 | 水 | 牛乳<br>菓子 | プルコギ丼<br>チンゲン菜の中華あえ<br>中華スープ | 米、牛肉、玉ねぎ、もやし、にら、人参、しょうゆ、ごま、みりん、みそ、三温糖、ごま油<br>チンゲン菜、人参、もやし、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油<br>絹豆腐、ベーコン、玉ねぎ、人参、ねぎ、中華だし、 | スキムミルク<br>焼きうどん<br>うどん、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ごま油、お好みソース |
| 10 | 木 | 牛乳<br>果物 | ごはん<br>さわらの塩こうじ焼き<br>ゴーヤチャンプルー<br>なめこのみそ汁 | 米<br>さわら、塩麹、みりん<br>豚肉、木綿豆腐、小松菜、人参、ゴーヤ、もやし、しょうゆ、塩、かつお節<br>なめこ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、豆苗、煮干だし汁、みそ | 牛乳<br>サクサクポテト<br>じゃがいも、片栗粉、米粉、塩、揚げ油 |
| 12 | 土 | 牛乳<br>菓子 | 焼きそば<br>中華スープ<br>果物（バナナ） | 焼きそばめん、豚肉、ちくわ、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、油、お好みソース、かつお節、青のり<br>玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、わかめ、中華だし<br>バナナ | 牛乳<br>菓子 |
| 14 | 月 | 牛乳<br>菓子 | チキンカレー<br>花野菜のサラダ<br>フルーツポンチ | 米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリンピース、油、カレールウ<br>ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ<br>もも缶、パイン缶、みかん缶 | 牛乳<br>菓子 |
| 15 | 火 | 牛乳<br>菓子 | ミートスパゲティ<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ | スパゲティ、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、油、ケチャップ<br>キャベツ、人参、きゅうり、油、りんご酢、三温糖<br>ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、枝豆、コンソメ | 牛乳<br>菓子 |
| 16 | 水 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>マカロニサラダ<br>オニオンスープ | 米<br>鶏肉、塩、しょうゆ、マーマレード<br>ロースハム、マカロニ、人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、塩、ノンエッグマヨネーズ<br>ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、塩 | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>ぶどうジュース、粉寒天 |
| 17 | 木 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>さわらの西京焼き<br>切干し大根のサラダ<br>五目汁 | 米<br>さわら、みそ、三温糖、みりん<br>切干大根、和風だしの素、きゅうり、人参、ちくわ、ごま、酢、三温糖、油<br>鶏肉、油揚げ、大根、人参、小松菜、しょうゆ、塩、だし汁 | 牛乳<br>ゆかりおにぎり<br>米、ゆかり、ごま |

## こまめに水分補給をしましょう

　熱中症は夏の強い日差しの下での運動だけではなく、室内で起こることもあります。運動をしなくても汗や呼吸によって水分は失われます。そのため、一度にたくさんではなくこまめに水分をとることが大切です。
　また、のどの渇きを感じなくてもこまめな水分補給は大切です。水分補給や休息をとりながら、体調の変化に気をつけて暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

浮田とちのみこども園　令和5年8月

| 日付 | 曜日 | 朝おやつ | 献立名 | 材料 | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 金 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>ポークビーンズ<br>ツナごまサラダ<br>果物（バナナ） | 米<br>豚肉、ウインナー、大豆、枝豆、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、エリンギ、油、トマト缶、ケチャップ、ソース、三温糖、コンソメ<br>キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、ひじき、ごま、りんご酢、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ<br>バナナ | 牛乳<br>野菜チップ<br>じゃがいも、れんこん、揚げ油、塩 |
| 19 | 土 | 牛乳<br>菓子 | ビビンバ丼<br>わかめスープ<br>果物（オレンジ） | 米、豚ひき肉、みそ、三温糖、しょうゆ、ごま、もやし、人参、にら、しょうゆ、三温糖、ごま油<br>玉ねぎ、人参、とうもろこし、わかめ、中華だし<br>オレンジ | 牛乳<br>菓子 |
| 21 | 月 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>高野豆腐のオランダ煮<br>小松菜のツナサラダ<br>鶏肉ときのこのスープ | 米<br>高野豆腐、片栗粉、揚げ油、しょうゆ、みりん、三温糖、だし汁<br>小松菜、キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、とうもろこし、しょうゆ<br>鶏肉、しめじ、えのきたけ、まいたけ、玉ねぎ、人参、ねぎ、中華だし、塩 | 牛乳<br>のり巻きおにぎり<br>米、のり |
| 22 | 火 | 牛乳<br>はったい粉 | ごはん<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>ごぼうとひじきのサラダ<br>麩のすまし汁 | 米<br>鶏肉、みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、ごま<br>ごぼう、人参、とうもろこし、きゅうり、ひじき、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、しょうゆ、和風だしの素、りんご酢、塩<br>麩、玉ねぎ、人参、えのきたけ、おくら、わかめ、しょうゆ、塩 | 牛乳<br>ピザトースト<br>食パン、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、油、ケチャップ、チーズ |
| 23 | 水 | 牛乳<br>果物 | ごはん<br>豚肉と野菜のカレー炒め<br>中華スープ<br>フライドポテト | 米<br>豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、塩、カレー粉<br>ベーコン、絹豆腐、もやし、人参、チンゲン菜、中華だし、塩<br>じゃがいも、揚げ油、塩 | スキムミルク<br>大根もち<br>大根、白玉粉、片栗粉、豆腐、ねぎ、ちりめん、油、三温糖、しょうゆ、みりん |
| 24 | 木 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>ハンバーグ<br>かぼちゃサラダ<br>コンソメスープ | 米<br>牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、パン粉、玉ねぎ、油、塩、ケチャップ<br>かぼちゃ、きゅうり、人参、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、塩<br>ベーコン、玉ねぎ、人参、レタス、コンソメ | 牛乳<br>黒糖蒸しパン<br>小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、豆乳、油、レーズン |
| 25 | 金 | 牛乳<br>はったい粉 | ごはん<br>おくら納豆<br>あじの南蛮漬け<br>豆乳汁<br>果物（すいか） | 米<br>納豆、おくら、かつお節、しょうゆ<br>あじ、塩、片栗粉、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、人参、三温糖、しょうゆ、酢、だし汁<br>絹厚揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、豆乳、みそ、煮干だし汁<br>すいか | 牛乳<br>バタークッキー<br>小麦粉、バター、三温糖、豆乳 |
| 26 | 土 | 牛乳<br>菓子 | 肉うどん<br>小松菜の磯あえ<br>バナナ | うどん、牛肉、玉ねぎ、三温糖、しょうゆ、人参、油揚げ、ねぎ、和風だしの素<br>小松菜、人参、ちりめん、ごま、塩こんぶ<br>バナナ | 牛乳<br>菓子 |
| 28 | 月 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>こまツナふりかけ<br>肉団子ととうがんのとろみ煮<br>キャベツの中華風あえ<br>果物（オレンジ） | 米<br>小松菜、ツナ、しょうゆ、みりん、ごま、ごま油<br>豚ひき肉、鶏ひき肉、人参、ねぎ、生姜、塩、片栗粉、とうがん、中華だし、片栗粉、枝豆<br>キャベツ、きゅうり、人参、ちりめん、わかめ、酢、三温糖、しょうゆ、ごま、ごま油<br>オレンジ | ミロ<br>ヨーグルトスキムケーキ<br>小麦粉、ベーキングパウダー、バター、卵、三温糖、ヨーグルト、スキムミルク |
| 29 | 火 | 牛乳<br>はったい粉 | ごはん<br>レバーの胡麻ソースからめ<br>青菜ときのこのツナあえ<br>厚揚げのみそ汁 | 米<br>鶏レバー、生姜、片栗粉、油、三温糖、しょうゆ、ケチャップ、ソース、ごま<br>ツナ、小松菜、人参、しめじ、エリンギ、三温糖、しょうゆ、とうもろこし、しょうゆ<br>絹厚揚げ、玉ねぎ、人参、おくら、わかめ、煮干だし汁、みそ | スキムミルク<br>寒天入りフルーツポンチ<br>バナナ、みかん缶、パイン缶、牛乳、粉寒天、砂糖 |
| 30 | 水 | 牛乳<br>果物 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>フルーツヨーグルト | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、グリンピース、油、ハヤシルウ<br>キャベツ、人参、きゅうり、ロースハム、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ<br>みかん缶、もも缶、バナナ、ヨーグルト、砂糖 | スキムミルク<br>あげぱん<br>コッペパン、油、きな粉、三温糖、 |
| 31 | 木 | 牛乳<br>菓子 | ごはん<br>さけの照り焼き<br>ひじきと春雨のサラダ<br>具だくさん汁 | 米<br>さけ、しょうゆ、三温糖、みりん<br>ちりめん、春雨、人参、チンゲン菜、もやし、ひじき、三温糖、しょうゆ、りんご酢<br>鶏肉、なす、大根、人参、おくら、ごぼう、ねぎ、煮干だし汁、みそ | 牛乳<br>鶏そぼろおにぎり<br>米、鶏ひき肉、三温糖、しょうゆ、みりん、青のり |

※行事・材料などの都合により内容が変更になることがあります。