

♪ 8 月の献立表 ♪

*いつもお箸セットをお持ちください。

	献立 (Kcal/塩分)	持ち物	食材	調味料
3 (月)	わかめご飯 切干煮 けんちん汁 (321/1.8)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	切干煮：人参、切干大根、ちくわ、油揚げ、いんげん けんちん汁：人参、大根、豚小間、玉ねぎ、焼き豆腐、ごぼう、えのき、しめじ、長ネギ	しょうゆ・塩・酒・みりん／みそ
4 (火)	ひよこ豆とチキンのカレー (387/2.0)	①カレー皿	カレー：玉ねぎ、人参、じゃがいも、ピーマン、鶏もも肉、ひよこ豆、トマトジュース、なす、かぼちゃ	S&Bとろけるカレー
5 (水)	ごはん (344/1.8) メンチカツ 具たくさん汁	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	メンチカツ：お肉屋さんのメンチカツ (園児 1/2 個、小 1 個)、キャベツ 具たくさん汁 (みそ味)：人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、油あげ、しめじ、えのき、木綿豆腐、小ネギ	中濃ソース／みそ
6 (木)	けんちんうどん フルーツヨーグルト (380/1.9)	①深めの丼 ②デザート用小皿	うどん (しょうゆ味)：人参、大根、ごぼう、豚小間、油揚げ、えのき、しめじ、小ネギ ヨーグルト：ピフィダスヨーグルト、バナナ、みかん缶	しょうゆ・塩・酒・みりん/きび砂糖
10 (月)	ひじきご飯 豚汁 (329/1.7)	①お茶碗 ②汁椀	ひじきご飯：人参、ごぼう、ひじき、鶏もも肉、いんげん 豚汁：人参、大根、ごぼう、玉ねぎ、豚小間肉、長ネギ、えのき、しめじ、油揚げ	みりん・酒・砂糖・しょうゆ・片栗粉／みそ
17 (月)	ケチャップライス 野菜マカロニスープ (356/2.0)	①お茶碗 ②汁椀	ケチャップ：玉ねぎ、ソーセージ、コーン、ピーマン、スープ (コンソメ味)：玉ねぎ、人参、キャベツ、鶏もも肉、豆苗、マカロニ、長ネギ	ケチャップ・塩・油／しょうゆ・酒・コンソメ
18 (月)	ごはん 豚の生姜焼き 味噌汁 (388/2.2)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	生姜焼き：玉ねぎ、豚バラ肉、しょうが、キャベツ、もやし みそ汁：人参、絹豆腐、まいたけ、じゃがいも、豆苗	みりん・酒・砂糖・しょうゆ・片栗粉／みそ
19 (水)	ごはん (356/2.1) 肉じゃが 塩昆布和え	①お茶碗 ②汁椀 ③小皿	肉じゃが：玉ねぎ、人参、じゃがいも、豚バラ肉、しらたき、いんげん、和え物：人参、キャベツ、もやし、塩昆布	みりん・酒・砂糖・しょうゆ・塩／
20 (木)	ほうとう風うどん フルーツ寒天 (368/1.6)	①深めの丼 ②デザート用器	うどん (みそ味)：人参、大根、豚小間、油揚げ、えのき、まいたけ、長ネギ、小松菜、南瓜 フルーツ寒天：フルーツジュース、寒天、	みそ・酒・みりん/きび砂糖
21 (金)	<カミングデー> 夏野菜カレー フルーツ寒天	①カレー皿 ②デザート用器	カレー：玉ねぎ、人参、じゃがいも、豚小間肉、エリンギ、コーン、ズッキーニ、ピーマン 寒天：フルーツジュース、寒天、すいか、みかん缶	S&Bとろけるカレー・油/きび砂糖
24 (月)	きのこご飯 カボチャ煮 豚汁 (364/2.2)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	ご飯：人参、鶏もも肉、まいたけ、えのき、しめじ、いんげん 豚汁 (みそ味)：人参、大根、ごぼう、豚小間、油揚げ、焼き豆腐、小ネギ	みりん・酒・砂糖・しょうゆ・塩／みそ
25 (火)	野菜たくさんカレー (366/2.0)	①カレー皿	カレー：玉ねぎ、人参、じゃがいも、豚小間、コーン、ピーマン、南瓜、なす	S&Bとろけるカレー・油
26 (水)	ごはん 野菜ハンバーグ みそ汁 (384/2.0)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	ハンバーグ：鶏ひき肉、玉ねぎ、えのき、ピーマン、赤パプリカ、切り干し大根、木綿豆腐、 みそ汁：人参、もやし、油あげ、しめじ、小松菜	塩・片栗粉・ナメグ・ドレッシング／みそ
27 (木)	鶏団子うどん フルーツ (354/1.9)	①深めの丼 ②小皿	うどん (しょうゆ味)：人参、大根、鶏ひき肉、木綿豆腐、小ネギ、油揚げ、えのき、小松菜、 フルーツ：バナナ	しょうゆ・酒・みりん・塩・片栗粉
31 (月)	ごはん しぐれ煮 みそ汁 (339/2.1)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	しぐれ煮：豚バラ肉、玉ねぎ、まいたけ、ごぼう、長ネギ、しらたき、いんげん みそ汁：人参、大根、えのき、絹豆腐、長ネギ、小松菜	みりん・酒・砂糖・しょうゆ・塩／みそ