

# 8月献立表

錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	材料	MEMO
1	木	*和風ちりめんバーグ *五目豆 *なめこのみそ汁	マーブルクッキー	合びき肉・豆腐・だいず・卵・豆乳・鶏肉・油揚げ・いりこ・しらす・たまねぎ・ごぼう・なめこ・にんじん・こねぎ・こんぶ・しそ・わかめ・薄力粉・バター・こんにやく・ごま油・パン粉 など	【3日(土)育児講座】試食あります。給食定番の栄養さんぴらです。ゴボウは水に漬けてアク抜きはしません。アクも旨味。ごま油と梅酢で炒め煮して土臭さを取ります。にんじんもたっぷり使い野菜豊富な主菜ですが人気のメニューです。
2	金	*タンドリーフィッシュ *ラタトゥイユ *もやしスープ	ウインナーロール	白身魚・ウインナー・ヨーグルト・卵・豆乳・凍り豆腐・もやし・たまねぎ・ズッキーニ・トマト・セロリ・パプリカ・えのきたけ・オリーブ・葉ねぎ・じゃがいも・ケチャップ・オリーブ油・バター など	
3	土	*栄養さんぴら *ふのりのみそ汁	黒棒	合びき肉・豆腐・薄揚げ・にんじん・ごぼう・ピーマン・こまつな・こねぎ・ふのり・しょうが・こんにやく・じゃがいも・春雨・ごま油など	
5	月	*鶏肉となすの南蛮煮 *青菜のごま和え *ひじきのみそ汁	ナチュラル バナナケーキ	鶏肉・豆乳・油揚げ・こまつな・にんじん・バナナ・キャベツ・なす・もやし・えのきたけ・ひじき・片栗粉・バター・すりごま など	【なす】ほとんどが水分ですが、皮にポリフェノールが含まれており、抗酸化作用などがあります。皮はむかずに調理を。また身体を冷やす効果もあります。食べすぎには注意。6月から9月が旬とされていますが、一番おいしいのは肌寒くなってきた初秋。秋ナスは身が締まり食感も良く、旨味も凝縮されています。
6	火	*豆腐の田楽 *五目ビーフン *雑穀汁	なめたけと たくあんのおにぎり	豆腐・油揚げ・ベーコン・豆みそ・えのきたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・しいたけ・こねぎ・しそ・こんにやく・玄米ビーフン・あわもち・おおむぎ・ごま油・ごま など	
7	水	*魚のガーリックソテー *ニース風サラダ *モロヘイヤスープ	だいこんもち	白身魚・卵・絹豆腐・ベーコン・シーチキン・さくらえび・だいこん・たまねぎ・モロヘイヤ・アスパラ・サニーレタス・椎茸・パプリカ・さやえんどう・オリーブ・にんにく・オリーブ油・上新粉・白玉粉など	
8	木	*豚肉の生姜炒め *野菜のきんぴら煮 *榎茸と豆腐のみそ汁	豆乳きなこ 蒸しパン	豚肉・豆腐・油揚げ・豆乳・だいず・たまねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう・えのき・深ねぎ・わかめ・しょうが・こんにやく・ごま油・片栗粉・ごま など	【郷土のおかず】にわといじゅい…鶏料理のこと。始良地区の伝承料理です。本来は野菜の上に串に刺した鶏肉をのせますが、今回は一緒に煮ます。干し大根の戻し汁も煮物の煮汁に使用します。
9	金	*きびなごの唐揚げ *にわといじゅい *とうがんのすまし汁	りんごと ビスケット	きびなご・鶏肉・豆腐・生揚げ・りんご・とうがん・にんじん・たまねぎ・ごぼう・たけのこ・切干大根・葉ねぎ・こんにやく・片栗粉など	
10	土	*そうめん流し *ししゃも *おにぎり	ふかし芋	ししゃも・卵・ハム・かつお節・きゅうり・ぶどう・ミニトマト・うめ・こねぎ・しそ・わかめ・そうめん・さつまいも・あわ・天かす など	
12	月	▶振替休日▶			
13(火)~15(木) おぼん			無添加おかし		
16	金	*豆カカレー *フルーツポンチ	かぼちゃクッキー	ウインナー・卵・かぼちゃ・にんじん・じゃがいも・ひよこ豆・レンズ豆・枝豆・コーン・トマト缶・みかん缶・パイン缶・しょうが など	【肉じゃがアレンジ】いつもの肉じゃがに飽きたらオススメなのがトマト味の肉じゃが。トマト缶を入れるだけでいつもと一味違う煮物に。
17	土	*トマト肉じゃが *玄米ビーフンスープ	せんべいと ブルー	豚肉・ハム・玉葱・人参・トマト・チンゲンサイ・枝豆・トマト類・もやし・ブルー・じゃがいも・こんにやく・ごま油・玄米ビーフンなど	
19	月	*鮭のチャンチャン焼き *じゃが芋の梅肉和え *もずくスープ	抹茶蒸しパン	生鮭・あずき・豆乳・削り節・キャベツ・しめじ・深ねぎ・もずく・もやし・えのき・みつば・椎茸・うめ・たまねぎ・こねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいも・ごま油 など	【熱中症に注意！】  7月の食育だよりでもお伝えしましたが、子どもは大人より自己管理が不十分で、身長が低い分地面からの放射熱の影響も受けやすいです。  室内でも熱中症になる可能性はあります。室内にいる時も、子どもの汗のかき方や水分補給に注意してあげてください。重症度を説明する症状はいくつか示されていますが、いつもの様子と違うと感じたら医療機関を受診しましょう。  朝は、一杯のみそ汁を食べて朝の身体に塩分を補給するのも◎
20	火	*野菜の肉巻き *春雨の酢の物 *とうがんのスープ	大納言パン ~豆乳クリーム	豚肉・豆乳・木綿・卵・かにかまぼこ・生クリーム・冬瓜・人参・きゅうり・たまねぎ・さやいんげん・木耳・はるさめ・甘納豆・バター・薄力粉・米ぬか油 など	
21	水	*スパニッシュオムレツ *ペンネ・アラビアータ *おくらスープ	手作り かぼちゃプリン	卵・絹豆腐・豆乳・シーチキン・ベーコン・ハム・粉チーズ・トマト・かぼちゃ・ピーマン・たまねぎ・オクラ・トマト・セロリ・にんじん・しめじ・コーン・パセリ・じゃがいも・マカロニ・バター・南瓜など	
22	木	*がんもどきのチーズ焼き *スパゲッティーサラダ *豚汁	バナナと ビスケット	がんもどき・豚肉・チーズ・豆乳・薄揚げ・シーチキン・バナナ・だいこん・きゅうり・人参・コーン・ごぼう・こねぎ・スパゲッティ・こんにやく・ケチャップ・はちみつ など	
23	金	*さばの味噌煮 *水菜と油揚げの炒め物 *吉野汁	ミニアップルパイ	さば・豆腐・薄揚げ・豆みそ・卵・もやし・りんご・みずな・にんじん・深ねぎ・たけのこ・えのきたけ・ねぎ・わかめ・レモン・しょうが・パイ皮・ごま油・片栗粉 など	
24	土	*三色そぼろ *キャベツのみそ汁	げたんは	合びき肉・卵・豆腐・かつお節・キャベツ・たかな・エリンギ・こねぎ・しょうが・ごま油・ごま など	
26	月	*回鍋肉 *中華風酢の物 *長ネギのスープ	昆布とビスケット	豚肉・かにかまぼこ・ベーコン・もやし・きゅうり・深ねぎ・キャベツ・にんじん・カミカミ昆布・しょうが・しろきくらげ・にんにく・じゃがいも・ごま油・バター・片栗粉 など	【☺無添加パン・ひまわり☺】  毎週水曜日、14時半ごろロータリーで移動販売があります。普段はお迎えの時間等の都合で買いに来れない方もこの機会にぜひお試しください！  (↓職員談) S先生:週の中頃にひまわりのコロンを食えると元気が出る！クリームがあっさりで最高。 M先生:ひまわりのバケットを食べてから、他の店のバケットは食べられなくなった！ E先生:娘が他のパン屋だと甘いパンしか食べないが、ひまわりのパンは、シンプルなもの程よく食べる！
27	火	*いわしのしぐれ煮 *茹で鶏と胡瓜のごま和え *高野豆腐のみそ汁	じゃこトースト	いわし・ささ身・パルメザン・高野豆腐・しらす干し・きゅうり・にんじん・かぼちゃ・えのきたけ・あおのり・しょうが・わかめ・ライ麦パン・マヨネーズ・ごま・すりごま	
28	水	*チキン南蛮たるたるソース *大豆サラダ *揚げのみそ汁	五平もち	鶏肉・卵・豆乳・だいず・油揚げ・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・いちご・オクラ・にんじん・こめ・米油・オリーブ油・薄力粉・はちみつ・ごま など	
29	木	*魚の野菜あんかけ *厚揚げと冬瓜の煮物 *おくらのみそ汁	豆腐とレンコンの ケーキ	白身魚・絹豆腐・油揚げ・卵・かつお節・とうがん・れんこん・たまねぎ・ごぼう・たけのこ・にんじん・ピーマン・もやし・オクラ・なめこ・こねぎ・こんぶ・わかめ・米ぬか油・こんにやく・ごま油 など	
30	金	*枝豆バーグ *トマトのアンチョビサラダ *わかめスープ	黒糖ラスク	合びき肉・木綿豆腐・卵・豆乳・いわし・ミニトマト・たまねぎ・えだまめ・いんげんまめ・わかめ・にんにく・じゃがいも・バター・黒砂糖・パン粉・オリーブ油・ごま など	
31	土	*夏野菜カレー *ビーンズサラダ	芋けんぴ	豚肉・ハム・豆乳・ひよこ豆・たまねぎ・にんじん・りんご・ピーマン・なす・ズッキーニ・しょうが・にんにく・じゃがいも・マカロニなど	