



# 令和2年度 8月の献立



認定こども園 ミライズそら

	ランチメニュー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1 土	ツナサラダサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン マヨネーズ	ツナ・牛乳	野菜・バナナ	
3 月	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	牛乳 ノンフライレービスケット (小麦)	牛乳 いわしっこ (いわし・ごま)	米・じゃが芋・油	牛肉 ヨーグルト	にんにく・かぼちゃ・人参 玉ねぎ・なす・ピーマン バナナ・みかん缶・パイン缶	塩・こしょう カレー粉・コンソメ カレールウ
4 火	～沖縄料理～ タコライス もずくと卵のスープ オレンジ	牛乳 いりこ	牛乳 ★とうもろこし	米・油	豚ミンチ・牛ミンチ・チーズ もずく・卵	にんにく・玉ねぎ・レタス・トマト 人参・ねぎ オレンジ★とうもろこし	ケチャップ お好み焼きソース 鶏がら・醤油
5 水	麦ごはん 鯖の煮つけ ほうれん草のごま和え すいか	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	牛乳 ★黒糖ラスク	米・押し麦 砂糖 すりごま★黒糖 ★食パン★バター	さば ツナ	しょうが ほうれん草・キャベツ・人参 もやし・すいか	醤油・酒・みりん
6 木	ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきの和風サラダ バナナ	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ビスコ	米・砂糖・油 ごま油	鶏肉・卵・高野豆腐 かまぼこ ひじき・竹輪・チーズ・大豆	人参・玉ねぎ・グリーンピース きゅうり バナナ	醤油・みりん・酒 かつおだし 煮干しだし 酢・塩
7 金	枝豆と梅の混ぜご飯 キスの磯辺天 わかめの酢の物 豆腐の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 カルシウムせんべい (小麦・大豆)	米・いりごま 小麦粉・片栗粉・油 すりごま・砂糖	わかめ きす・卵・青のり わかめ 豆腐・油揚げ・味噌	梅・枝豆・赤しそ 人参・きゅうり・もやし 玉ねぎ・しいたけ・ねぎ	塩・こしょう 酢・醤油 煮干しだし
8 土	ハムチーズサンドパン 牛乳 バナナ	お菓子	お菓子	食パン マヨネーズ	ハム・チーズ・牛乳	野菜・バナナ	
11 火	<b>特別希望保育</b>	お菓子	お菓子	お弁当			
12 水	<b>特別希望保育</b>						
13 木	<b>特別希望保育</b>						
14 金	<b>特別希望保育</b>						
15 土	<b>特別希望保育</b>						
17 月	ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが 海藻サラダ バナナ	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ★おかず蒸しパン	米・いりごま こんにゃく・油 じゃが芋・砂糖 ★ホットケーキ粉	煮干し・かつお節・青のり 牛肉 わかめ・ひじき・かにかま ★ウインナー・チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・ブロッコリー・コーン・バナナ ★ほうれん草	塩 煮干しだし・醤油 かつおだし・酒 みりん・酢
18 火	炊き込みごはん 豆腐のふわふわ揚げ トマト 豆乳スープ	牛乳 いりこ	牛乳 ★餃子の皮せんべい	米・こんにゃく 片栗粉・油 ★餃子の皮	鶏肉・油揚げ 豆腐・卵・ツナ 豆乳	人参・しいたけ・グリーンピース いんげん トマト・玉ねぎ・キャベツ	昆布だし・醤油 かつおだし・酒 塩・鶏がら・コンソメ ★ケチャップ・ガーリックP
19 水	麦ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★じゃが芋揚げ団子	米・押し麦 マヨネーズ・麩 ★油★砂糖 ★じゃが芋★片栗粉	鮭 ハム かまぼこ	かぼちゃ・きゅうり・コーン 人参・玉ねぎ	塩・こしょう みりん かつおだし・醤油
20 木	冷やしうどん 卵焼き バナナ	牛乳 ノンフライレービスケット (小麦)	牛乳 カルシウムウエハース (卵・乳・小麦・大豆)	うどん・砂糖・油	豚肉 卵・ちりめんじゃこ・ひじき	きゅうり・トマト・コーン ねぎ・人参 バナナ	みりん・醤油・酒 かつおだし・塩
21 金	ごはん ししゃもの天ぷら キャベツと大豆の和え物 じゃが芋の味噌汁	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	米 小麦粉・片栗粉・油 すりごま・砂糖 じゃが芋	ししゃも・卵 大豆 わかめ・油揚げ・味噌	キャベツ・もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・ねぎ	塩・醤油 煮干しだし
22 土	ツナサラダサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン マヨネーズ	ツナ・牛乳	野菜・バナナ	
24 月	カレーサンドパン フライドポテト 野菜スープ	牛乳 バナナ	麦茶 ★鮭ごまおにぎり	コッペパン・油 じゃが芋 ★米★いりごま	豚ミンチ ★鮭	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・人参・玉ねぎ えのき	カレー粉・カレールウ 塩・ウスターソース・酒 ケチャップ・こしょう 鶏がら・醤油・みりん

\* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

★印は手作りおやつです

\* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

\* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

\* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。お弁当をご持参ください。

※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。



## 令和2年度 8月の献立

	ランチメニュー	午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
25 火	ごはん ごま塩チキン ラタトゥイユ オレンジ	牛乳 いりこ	牛乳 星たべよ(野菜) (大豆)	米 ごま油・黒ごま オリーブ油	鶏肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ・人参・トマト缶・パプリカ ズッキーニ・なす・ピーマン・オレンジ	塩・酒 コンソメ・こしょう
26 水	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 切り干し大根の和え物 バナナ	牛乳 アパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ★かぼちゃドーナツ	米 マヨネーズ・砂糖 ごま油 ★ホットケーキ粉	さわら・味噌 わかめ ★豆乳	切り干し大根・きゅうり・人参 コーン・バナナ★かぼちゃ	醤油・酢
27 木	～中華料理～ 麻婆なす丼 中華ナムル オレンジ	牛乳 ノンフライレービスケット (小麦)	牛乳 白い風船 (乳・大豆)	米・油・ごま油 片栗粉 すりごま	豚ミンチ・豆腐・味噌 ハム	なす・にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ もやし・きゅうり オレンジ	塩・こしょう・酒 醤油・テンメシジャン 酢
28 金	麦ごはん 鯖の塩焼き 春雨の酢の物 五目汁	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	麦茶 ★アップルゼリー	米・押し麦 春雨・砂糖・すりごま 里芋	さば ハム 味噌・油揚げ	きゅうり・人参・コーン 大根・ごぼう・ねぎ	塩・醤油・酢 かつおだし ★※アガー ★りんごジュース
29 土	ウインナーサンドパン バナナ 牛乳	お菓子	お菓子	ロールパン マヨネーズ	チキンウインナー 牛乳	野菜・バナナ	ケチャップ
31 月	～お誕生会～ わかめと鮭のごはん コーン焼売 温野菜のごま和え 夏野菜スープ	牛乳 アパンマンせんべい (小麦・大豆)	麦茶 ★カルピスゼリー	米・いりごま 片栗粉・ごま油 マヨネーズ・すりごま	鮭 豚ミンチ ベーコン ★寒天	大根菜 玉ねぎ・しょうが・コーン ブロッコリー・人参・かぼちゃ ズッキーニ・オクラ・冬瓜	炊き込みわかめ 塩・鶏がら コンソメ ★カルピス

★印は手作りおやつです

## 食育ふぉと

～三色食品群の色分けにチャレンジ(5歳児)～  
毎日のお当番活動で、三色の色分けに取り組んでいます。



「お肉はあかー！」「ご飯はきいろー！」  
「なす苦手。でも緑のグループの野菜は  
病気から守ってくれるんだね。」

## ～とうもろこしの皮むき～



14枚も皮がついていたよ！

ポップコーンの  
匂いがする♪



あま～い♡  
匂いの味は格別です。

