

令和8年度 8月 幼児食献立表

今月の目標:夏野菜を食べよう

こども園つわぶきえん

*はセンター調理、○は園での調理です。

※混合出汁の成分→かつお、さば、いわしの削り節

月	10	24	火	25	水	12	26	木	27	金	28	土	1	29				
*チキン照り焼き			*さば味噌煮			○ハヤシライス			*あじ竜田揚げ			*鶏のみぞれ煮						
鶏肉 しょうゆ 水あめ 大豆油 コーンスターチ 砂糖			さば 土生薬 砂糖 しょうゆ みそ だし(昆布・混合出汁)			豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ しめじ トマト缶 ハヤシルー 無塩バター			あじ 土生薬 しょうゆ 片栗粉 油			鶏肉 大根 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合出汁)						
*小松菜ソテー			*高野豆腐煮め			○ごまマヨサラダ			*切干大根の煮物			*五目揚げ豆腐						
小松菜 玉ねぎ 塩 ベーコン しょうゆ 油			高野豆腐 人参 グリーンピース 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合出汁)			ささみ キャベツ きゅうり パプリカ ブロッコリー コーン缶 いりごま 甘酢 マヨネーズ 塩			切干大根 人参 豚肉 鶏さや 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合出汁)			豆腐 人参 えだ豆 鶏肉すり身 たけのこ 玉ねぎ ひじき 砂糖 小麦粉 塩 油						
○ポイルコーン			○三皮豆ごま和え			★スプーン 持参してください			○ブロッコリーさっぱり和え			○チンゲン菜甘酢和え						
とうもろこし			三皮豆 きゅうり 太もやし 塩昆布 いりごま みりん だし(昆布・混合出汁)						ブロッコリー ツナ缶 きゅうり すだち みりん しょうゆ だし(昆布・混合出汁)			チンゲン菜 えのき パプリカ 甘酢 オイスターソース みりん ごま油						
○春雨スープ			○豚汁						○夏野菜スープ			○豆乳味噌汁						
春雨 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 きくらげ 太もやし にら いりごま しょうゆ 鶏がらだし			豚肉 玉ねぎ 人参 冬瓜 ごぼう 豆腐 ねぎ こうじみそ だし(昆布・混合出汁)			ベーコン 玉ねぎ トマト スクナーニ 人参 鶏がらだし			油揚げ 南瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ しじみ だし(昆布・混合出汁) こうじみそ 豆乳			13日(木)~15日(土) お盆休みご協力日						
○ルヴァンマッシュマロサンド			*すいか			○おからラスク			○ポイルコーン						○りんごケーキ			
ルヴァン マッシュマロ			*芋けんぴ			おから 無塩バター きな粉 砂糖			とうもろこし ・ルヴァンクラッシュ			りんご 無塩バター ホットケーキミックス 牛乳						
・牛乳			・牛乳			・牛乳			・ジャム			・牛乳						
月	3	17	31	火	4	18	水	5	19	木	6	20	金	7	21	土	8	22
*麻婆茄子			*野菜コロッケ			○夏野菜カレー			*きくらけステーキ			*ポークビーンズ			○冷やしうどん			
豚ミンチ 揚げ茄子 れんこん 人参 ねぎ にんにく 生薑 赤味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉			じゃがいも えだ豆 玉ねぎ 人参 南瓜 大豆粉 砂糖 しょうゆ 小麦粉 パン粉 塩 油			豚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 なす トマト トマト缶 無塩バター カレールー カレー粉			きくらけ コーンスターチ パプリカ にんにく 塩 こしょう 砂糖 油			豚肉 水素大豆 じゃがいも 人参 砂糖 ケチャップ コンソメ			冷凍うどん 豚肉 油揚げ トマト きゅうり 砂糖 みりん しょうゆ だし(昆布・混合出汁)			
*きくらけ			*人参チャンプル			○春雨サラダ			*ゴーヤチャンプル			*魚介ナゲット			○チヨレギサラダ			
豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 春雨 ひじき ねぎ 生薑 小麦粉 みりん しょうゆ 砂糖 オイスターソース 油			人参 ツナ缶 ピーマン 砂糖 しょうゆ 塩 油			春雨 レタス きゅうり パプリカ ブロッコリー ハム しょうゆ 甘酢 ごま油 塩			焼き豆腐 豚肉 ゴーヤ スクナーニ 玉ねぎ 人参 塩 砂糖 しょうゆ 油			たらうお いか あじ いわし たら 玉ねぎ 砂糖 生薑 小麦粉 大豆粉 塩 油			レタス ささみ 玉ねぎ 人参 きざみのり いりごま 鶏がらだし しょうゆ 甘酢 ごま油			
○小松菜中華和え			○キャベツのオイスター和え			★スプーン 持参してください			○南瓜コロコロサラダ			○オクラと夏野菜のごま酢和え			お盆休みご協力日			
小松菜 ハム 太もやし わかめ 土生薬 いりごま 鶏がらだし ごま油			キャベツ 豚肉 にら ごま油 オイスターソース しょうゆ みりん						南瓜 じゃがいも きゅうり 豆乳 甘酢 米油 塩			オクラ きゅうり トマト スクナーニ いりごま 甘酢 しょうゆ オリーブ油						
○冬瓜スープ			○味噌汁			○味噌汁			○味噌汁			○味噌汁						
冬瓜 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ねぎ 鶏がらだし			油揚げ えのき 玉ねぎ わかめ だし(昆布・混合出汁) こうじみそ			豆腐 玉ねぎ なす 人参 ねぎ こうじみそ だし(昆布・混合出汁)			豆腐 玉ねぎ なす 人参 ねぎ こうじみそ だし(昆布・混合出汁)			油揚げ 小松菜 玉ねぎ 人参 切干大根 こうじみそ だし(昆布・混合出汁)						
○シュガー.Toast			*バナナ			○マカロニあんかけ			○野菜チーズグラタン			○クリスマスケーキ			*雪の塩			
食パン グラニュー糖 無塩バター			・ルヴァン			マカロニ きな粉 砂糖			小松菜 チーズ 青のり 塩 油 ベーキングパウダー			コーンフレーク マッシュマロ 無塩バター			・牛乳			
・牛乳			・牛乳			・牛乳			・ジャム			・牛乳			・牛乳			

☆夏野菜を食べよう☆

夏野菜とは、春に種をまいて 夏から初秋にかけて収穫する野菜で、夏に採れるため 夏バテに効くものが多いです。最近ではいつでも食べることができますが、旬だとさらに栄養価が高まるのでおすすめです。

ズッキーニ	ピーマン	なす	トマト	オクラ	かぼちゃ
					
余分な熱や塩分を取ってくれます	血をサラサラにしてくれます	血のめぐりを良くします	食欲増進 血流を良くします	整腸作用があり便秘を防ぎます	食物繊維が豊富で肌や粘膜を丈夫にしてくれます

27日のレシピです!!

夏野菜スープ

＜材料:大人2人 子ども2人分＞
ベーコン2枚・なすニ 中1本・トマト中1個
玉ねぎ小1個・米 3カップ
①塩1つまみ・鶏がらだし小2

★作り方★

- ①ベーコンは1cm巾に切り、ズッキーニは1cm巾に切り、玉ねぎはうす切りにする
- ②トマトは2cm角に切り
- ③鍋に①を炒め、しんなりしたら②と水を加えて煮込む
- ④味を整えて完成!