□・②・※・○・★・◆・○・③ 8月の献立表(3・4・5歳児) □・②・※・○・★・◆・○・③



	100	- 1-0	*				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
		曜	昼 食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
	1	火	にくじゃが、きゅうりのこんぶあえ、オレンジ	パインケーキ ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、卵、牛乳	じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん こんぶ、きゅうり、オレンジ、パイン缶
	2	水	ぶりのにつけ、すましじる ほうれんそうともやしのごまあえ	かし ぎゅうにゅう	ぶり、油揚げ、はんぺん、鰹節、牛乳	ごま、砂糖	ほうれん草、もやし、人参、わかめ、ねぎ
	3	木	ひやしちゅうかそば、フライドポテト、バナナ	かしパン ぎゅうにゅう	卵、ハム、牛乳	中華ぞば、ごま、ごま油、砂糖 フライドポテト、菓子パン	人参、干し椎茸、きゅうり、トマト、バナナ
	4	金	てづくりナゲット、やさいぞえ、みそしる	みずようかん	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、鰹節	片栗粉、油、マヨドレッシング、こしあん 水あめ	玉ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、トマト モロヘイヤ、えのきだけ、粉寒天
	5	土		かし			
	7	月	さけのつぶコーンやき、やさいぞえ ミネストローネ、すいか	とうにゅうもち ようじぎゅうにゅう	鮭、ウインナー、大豆、豆乳、きな粉 牛乳	じゃがいも、マヨドレッシング	コーン、玉ねぎ、人参、トマト キャベツ、生姜、すいか
	8	火	マーボーなすどうふ、バンサンスウ、きょ! 🚜	かし ジョア	豆腐、豚肉(玉城産)、みそ、ハム、卵	油、片栗粉、ごま油、砂糖	なす、ねぎ、生姜、にんにく、きゅうり 人参、春雨、巨峰、ジョア
O	9	水	ミートボール、コールスローサラダ、わかめスープ	かし ぎゅうにゅう	合いびき肉、ツナ、豆腐、牛乳	じゃがいも、油、小麦粉、砂糖 オリーブ油 ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり わかめ、ねぎ
	10	木	とうふのまさごあげ、トマト、ぼんじる	フルーツゼリー	豆腐、むきえび、鶏肉、しらす、油揚げ みそ	片栗粉、砂糖、油、ゼリー	人参、ピーマン、ひじき、トマト、冬瓜、なす ごぼう、じゅうろくささげ、こんにゃく、ねぎ
	12	土		かし			
	14	<u>月</u> 火	夏季希望保育(14日~17日) ☆保育を申し込まれた方は、おかず入り弁当を	かしかし	204		
	15 16	水	持参してください。	かし		' 🔅 🔆 🌣 🔝 🗢 🔆 💆	
\circ	17	木		かし			玉ねぎ、人参、ホールトマト、にんにく
	18	金	てづくりハヤシ、だいこんパリパリサラダ、ミニゼリー	かし やさいジュース	牛肉、生クリーム	じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖、ゼリー ポテトチップス、マヨドレッシング、野菜ジュース	トマトピューレ、セロリ、大根、きゅうり
	19	土		かし			
	21	月	はるまき、トマト、ちゅうかスープ	チーズケーキ ようじぎゅうにゅう	生クリーム、牛乳	春巻きの皮、砂糖、ごま油、片栗粉 小麦粉	干し椎茸、たけのこ、にら、春雨、人参 しょうが、トマト、青梗菜、レモン汁
	22	火	いわしのチーズやき、フレンチサラダ、きのこスープ	かし ぎゅうにゅう	いわし、卵、粉チーズ、ハム、なると 牛乳	小麦粉、パン粉、油、砂糖	パセリ、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ 干ししいたけ、えのきだけ、しめじ、玉ねぎ
	23	水	キッズビビンバ、とうふとわかめのちゅうかスープ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	牛肉、豆腐、牛乳	砂糖、ごま油	ねぎ、生姜、もやし、人参、ほうれん草 わかめ、バナナ
	24	木	てづくりさつまあげ、おくらのおかかあえ、みそしる	アイスクリーム	すきみだら、はんぺん、花かつお、油揚げ みそ、鰹節	片栗粉、油、アイスクリーム	玉ねぎ、ごぼう、人参、ひじき、ねぎ り おくら、コーン缶、えのきだけ
	25	金	あつあげとぶたにくのちゅうかふうに トマトスープ、なし	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、厚揚げ、牛乳	ごま油、砂糖、片栗粉	白菜、干し椎茸、青梗菜、人参、筍、トマト にんにく、ほうれん草、えのきだけ、梨
Ü	26	土		かし			
	28	月	NEW:なすみそバーグ、やさいぞえ、すましじる	かし ぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、みそ、鰹節、牛乳	マヨドレッシング、片栗粉、ごま油	なす、生姜、キャベツ、人参、小松菜 えのきだけ
	29	火	ぶたにくのしょうがやき、はるさめサラダ、あおなスープ	くろういろう ようじぎゅうにゅう	豚肉(玉城産)、ハム、牛乳	油、砂糖、マヨドレッシング、いりごま 小麦粉、黒砂糖	玉ねぎ、しょうが、春雨、きゅうり 人参、小松菜、えのきだけ
	30	水	ハワイアンチキン、マカロニサラダ、みそしる	NEW: ズッキーニフライ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、油揚げ、鰹節、みそ、牛乳	マカロニ、マヨドレッシング、片栗粉、油	パイナップル、生姜、にんにく、きゅうり、コーン 人参、モロヘイヤ、えのきだけ、玉ねぎ、ズッキーニ
	31	木	さわらのてりやき、かぼちゃサラダ とうがんのそぼろじる	かし ぎゅうにゅう	鰆、ハム、鶏肉、鰹節、牛乳	マヨドレッシング、片栗粉	南瓜、人参、きゅうり、冬瓜 コーン缶、ねぎ

かし ジョア