

五条愛児園 2023年8月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに

日曜日	献立	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1 火	ごはん 回鍋肉(鶏レバー入) 春雨の中華和え 中華スープ	■鶏レバー・煮込み・豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・ほうれん草	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・ごま油・砂糖	料理酒・■醤油 ■酢・■醤油 鶏がらスープ	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
2 水	ごはん 赤魚の照焼 なすと厚揚げの炒め煮 すまし汁	赤魚 生揚げ	なす・人参・ピーマン 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	パイン入りホットケーキ 牛乳	■ホットケーキミックス・▲牛乳 ▲バター・パイン(缶詰) ▲牛乳
3 木	ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉・■鶏レバー・煮込み	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン・人参 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールー	おせんべい サラダ味 牛乳	おせんべい サラダ味 ▲牛乳
4 金	麦入りごはん 白身魚のごま天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・えのきだけ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・黒ごま・白ごま・油	塩 ■醤油・だし だし	黒糖お麩ラスク 牛乳	■おつゆ麩・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳
5 土	スバゲティミートソース ブロッコリーとわかめのサラダ フルーツ(バナナ)	大豆たんぱく・牛蒡ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく ブロッコリー・人参・わかめ バナナ	■スバゲティ・油・■小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	赤ワイン・トマトケチャップ・ウスターソース・■醤油・塩 ■酢・塩	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
7 月	ごはん 家常豆腐 キャベツの甘酢和え すまし汁	豚肉・生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・赤アフリカ・ピーマン・にんにく・しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・料理酒・鶏がらスープ ■酢・■醤油 だし・■醤油・塩	ポテトフライあおさ味 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり ▲牛乳
8 火	麦入りごはん 鶏肉のねぎ焼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	鶏肉 まぐろフレーク 油揚げ・赤みそ	青ねぎ 切干大根・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 ごま油・砂糖・白ごま	■醤油・本みりん ■醤油・■酢 だし	せんべい(星だべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
9 水	ごはん 赤魚のムニエル ポテトサラダ スープ	赤魚	ミックスベジタブル チンゲン菜・玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・▲バター・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ 塩 コンソメ	きなこマカロニ 牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
10 木	衣笠丼 シューマイ けんちん味噌汁	油揚げ・●卵 ■しゅうまい 豆腐・赤みそ	人参・青ねぎ 大根・人参・ほうれん草・しめじ	米(国産)・砂糖	■醤油・本みりん・だし だし	あずき蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・粒あん ▲牛乳
12 土	冷やしうどん ひじきサラダ 高野豆腐の煮物	豚肉 まぐろフレーク 凍り豆腐	きゅうり・コーン・ほうれん草 ひじき・人参・さいいんげん 人参・しめじ・グリーンピース	■うどん マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	■めんつゆ ■醤油 だし・■醤油・本みりん	やわらかおかし 牛乳	やわらかおかし(のり塩味) ▲牛乳
14 月						ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
15 火						ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
16 水						せんべい(星だべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳
17 木	ごはん まぐろフライ ほうれん草とささみの和え物 味噌汁	■/●まぐろカツ 鶏ささみ 赤みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油 砂糖 さつま芋	だし・■醤油 だし	黒糖和風カステラ 牛乳	■ホットケーキミックス・黒砂糖・●卵 白みそ・本みりん・油 ▲牛乳
18 金	ごはん 白身魚のちゃんちゃん焼き風(北海道) さつま芋の旨煮 すまし汁	ホキ・白みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・えのきだけ 人参・わかめ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋	料理酒・塩・本みりん・■醤油 ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・塩	ミルクラスク 牛乳	■/▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳
19 土	焼そば 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	豚肉・かつお節 生揚げ・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・太もやし・人参・わかめ チンゲン菜・しめじ	■焼そば用種・油・でん粉 砂糖	料理酒・■どんかつソース ■酢・■醤油 だし	クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
21 月	ごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め ブロッコリーのごまマヨ和え にゅうめん	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・しょうが ブロッコリー 干しいたけ・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖 白ごま・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■そうめん	■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	フルーツボンチ 牛乳	砂糖・パイン(缶詰) みかん(缶詰)・バナナ ▲牛乳
22 火	麦入りごはん アジの塩焼 そぼろきんぴら 味噌汁	あじ 鶏ひき肉 赤みそ	ごぼう・人参・さいいんげん 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん だし	抹茶入り豆腐のふわわりクッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 抹茶・油・豆腐 ▲牛乳
23 水	ごはん 干草焼 ピーンズサラダ 味噌汁	●卵・まぐろフレーク 大豆 生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース きゅうり・人参・コーン キャベツ・かぼちゃ	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・だし コンソメ だし	きなこサンドクラッカー 乳児(クラッカー) 牛乳	■クラッカー・きな粉 砂糖・▲バター ▲牛乳
24 木	麦入りごはん 白身魚のタルタル焼 もやしの和え物 味噌汁	ホキ 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ドライパセリ 太もやし・チンゲン菜・人参 白菜・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩 だし・■醤油 だし	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳
25 金	ごはん 照焼ハンバーグ ほうれん草の塩昆布和え 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参・■塩昆布 大根・人参	米(国産) 油・砂糖・でん粉	■醤油・本みりん だし	2色ゼリー 牛乳	春茶・りんごジュース 砂糖・ダイゼリー(みかんFe) ▲牛乳
26 土	スタミナ丼 もやしとさつま揚げの和え物 中華スープ	生揚げ・豚肉 平天	玉ねぎ・人参・ピーマン 太もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・えのきだけ	油・米(国産) 砂糖	塩・■鶏肉のたれ だし・■醤油 鶏がらスープ		タバのつとい
28 月	どうもろこしごはん 油淋鶏(ユールンチー) ブロッコリーとキャベツのおかか和え 中華スープ デザート(巨峰ゼリー)	鶏肉 かつお節	コーン 青ねぎ ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・ほうれん草・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖	塩・料理酒 料理酒・■醤油・■酢 ■醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ	お誕生会ケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・いちごジャム・パイン(缶詰) ▲牛乳
29 火	麦入りごはん 鶏肉のチーズ焼き 白菜と胡瓜の酢の物 冬瓜のすまし汁	鶏肉・▲ミックスチーズ	ピーマン 白菜・きゅうり・人参 冬瓜・玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 油 砂糖	トマトケチャップ ■酢・■醤油 だし・■醤油・塩	お米のスナック サラダ味 牛乳	お米のスナック サラダ味 ▲牛乳
30 水	麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ ピーンズカレー 具沢山味噌汁	■ちくわ 豚肉 生揚げ・赤みそ	あおさのり 玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 ■ピーンズ・油 じゃが芋	■醤油・鶏がらスープ だし	たべるいりこ(幼児のみ) 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■/▲ビスコ ▲牛乳
31 木	ロールパン タンダーフィッシュ ポークピーンズ スープ	ホキ・▲ヨーグルト 豚肉・大豆	にんにく・しょうが 玉ねぎ・ピーマン 大根・チンゲン菜・コーン	■/▲ロールパン ■小麦粉・油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	小松菜じゃこおにぎり お茶	米(国産)・小松菜 しらす・塩 麦茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

・食の記念日は「野菜の日」です。(8/31)野菜が苦手な子どもたちにも野菜の美味しさを知ってもらいたいと思っています。
・郷土料理として、北海道の「白身魚のちゃんちゃん焼き風」を紹介します。

～強化メニューについて～

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。8/1(回鍋肉)・8/23(干草焼)
「食物繊維強化」・・・食物繊維の多い食材(根菜・海藻・きのこなど)を使用した献立です。8/22(そぼろきんぴら)