

令和4年度

# 8月献立表

岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
<p><b>1</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>さばの塩焼き</b> 鯖40 塩0.3</p> <p><b>オクラのねぼねぼ和え</b> オクラ30 人参5 塩 納豆8 砂糖0.8 醤油2</p> <p><b>味噌汁</b> まいたけ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>2</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉50 酒2 生姜1 砂糖1 みりん2 醤油2</p> <p><b>冬瓜のサラダ</b> 冬瓜55 とうもろこし5 大葉1 トマト20 オリーブ油2 ちりめんじゃこ3 酢2 砂糖0.2 醤油0.2</p> <p><b>野菜スープ</b> 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p><b>3</b> パケット (小麦・乳)</p> <p><b>なすびのグラタン</b> なすび50 牛ミンチ15 豚ミンチ10 トマト20 玉葱20 牛乳40 バター2 小麦粉3 ミックスチーズ5 ケチャップ5 油0.6 塩0.2</p> <p><b>ほうれん草とキャベツの サラダ</b> ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン10 醤油2 酢2 塩0.1 砂糖0.2</p>	<p><b>4 (幼児弁当日)</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>豆腐ハンバーグ</b> 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3</p> <p><b>かぼちゃサラダ</b> かぼちゃ50 きゅうり10 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8 砂糖0.5</p> <p><b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>5</b> 鮭ずし</p> <p>米40 さけフレーク6 酢7 絹さや3 ごま1.2 塩0.4 砂糖4 出し昆布</p> <p><b>夏野菜のかき揚げ</b> 鶏ササミ20 玉葱15 人参10 かぼちゃ30 油6 とうもろこし 8 小麦粉8 卵6 塩0.5</p> <p><b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお</p>	<p><b>6</b> 冷やしうどん</p> <p>干しうどん30(小麦) 塩0.3 青葱3 卵8 焼きのり0.7 干椎茸1 出し昆布 煮干 醤油2 みりん2 酒1</p> <p><b>トマト</b></p> <p><b>柳川もどき</b> 豚肉15 ごぼう8 酒2 人参8 玉葱15 砂糖1 高野豆腐5 卵25 塩0.2 三度豆3 醤油2 油 みりん2</p>					
<p><b>8</b> ご飯</p> <p>食パン(小麦・乳) 苺ジャム</p> <p><b>牛乳</b> ※フルーン</p>	<p>チューベット(氷菓・幼児) ミニカップゼリー(市販・乳児)</p> <p><b>フライドポテト(園庭)</b></p> <p><b>チーズ</b> ※牛乳</p>	<p><b>塩おにぎり</b> 米 塩</p> <p><b>梅きゅうり</b> きゅうり 梅干し 花かつお</p> <p>※チーズ</p>	<p><b>おからドーナツ(市販)</b> (小麦・卵・乳)</p> <p><b>牛乳</b> ※おせんべい</p>	<p><b>マカロニ黄粉</b> マカロニ 砂糖 黄粉</p> <p><b>フルーン</b> 牛乳 ※バナナ</p>	<p><b>鮭おにぎり</b> 米 鮭フレーク</p> <p><b>チーズ</b> ※牛乳</p>					
<p><b>9</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>松風焼き</b> 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1</p> <p><b>キャベツの土佐和え</b> キャベツ50 人参5 きゅうり8 花かつお1 砂糖1 醤油2</p> <p><b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ20(小麦) 牛ミンチ20 玉葱25 油 豚ミンチ10 マッシュルーム8 ピーマン4 塩0.3 トマト20 ケチャップ2 トマト缶15 ソース2 小麦1</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃが芋50 冷コーン8 きゅうり8 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3</p> <p><b>野菜スープ</b> 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p><b>10</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>鶏むね肉の南蛮漬</b> 鶏むね肉30 かぼちゃ20 玉葱20 ピーマン5 なすび20 赤ピーマン5 醤油2 酢2 片栗粉3 砂糖1 油5 出し昆布 塩0.3</p> <p><b>春雨のコーンスープ</b> 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3</p>	<p><b>11</b> 休 園 日</p>	<p><b>12</b> やきそば</p> <p>中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお</p> <p><b>スティックきゅうり</b></p> <p><b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>13</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>肉じゃが</b> 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2</p> <p><b>味噌汁</b> キャベツ10 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p> <p><b>トマト</b></p>					
<p><b>黒糖わらびもち</b> わらびもち粉 砂糖 黄粉 黒糖</p> <p><b>牛乳</b> ※フルーン</p>	<p><b>枝豆おにぎり</b> 米 枝豆 塩</p> <p><b>チーズ</b> ※牛乳</p>	<p><b>ミルクパン(市販)</b> (小麦・卵・乳)</p> <p><b>フルーン</b> 牛乳 ※おせんべい</p>	<p><b>梅干しおにぎり</b> 米 梅干 塩</p> <p><b>炒り小魚</b> ※牛乳</p>	<p><b>手作りクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 紫芋パウダー B.P</p> <p><b>牛乳</b> ※チーズ</p>	<p><b>15</b> きんぴらごはん</p> <p>米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにゃく10 塩 絹さや3 生姜0.3 砂糖0.5 生2 出し昆布 醤油2 油1</p> <p><b>じゃが芋とツナの 炊き合わせ</b> じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8</p> <p><b>味噌汁</b> ほうれん草10 えのき5 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>16</b> かやくうどん</p> <p>干しうどん30 鶏肉15 干椎茸1 人参8 塩0.3 油揚げ5 青葱3 醤油2 煮干 出し昆布</p> <p><b>厚揚げのそぼろ煮</b> 厚揚げ40 鶏ミンチ10 人参20 玉葱20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜0.5 酒1 みりん1 片栗粉0.5</p> <p><b>蒸しとうもろこし</b></p>	<p><b>17</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>鯖の照り焼き</b> 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4</p> <p><b>千切大根の煮付け</b> 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ7 いんげん3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 塩0.2</p> <p><b>味噌汁</b> かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>	<p><b>18</b> 夏野菜カレーライス</p> <p>米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩</p> <p><b>レーズンサラダ</b> キャベツ20 きゅうり10 レーズン3 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3</p>	<p><b>19</b> ご飯</p> <p>米40</p> <p><b>マーボー茄子</b> なすび50 豚ミンチ12 ピーマン5 人参10 醤油2 砂糖1 みりん1 片栗粉2 玉葱10 生姜 赤味噌1 油</p> <p><b>春雨の中華サラダ</b> 春雨7 きゅうり8 無添加ハム5 ごま2 砂糖0.8 ごま油2 酢1.5 塩0.3 醤油1</p> <p><b>わかめと玉葱のスープ</b> 乾わかめ0.3 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン</p>	<p><b>20</b> ふわふわ丼</p> <p>米40 豆腐45 卵20 鶏ミンチ15 人参10 油0.5 青葱7 砂糖1 醤油2 塩 焼きのり0.5 片栗粉2 酒1 みりん2</p> <p><b>ごぼうの土佐煮</b> ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつお1 醤油2 みりん1 酒0.2</p> <p><b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 乾わかめ0.3 味噌4.5 煮干 出し昆布</p>
<p>チューベット(氷菓・幼児) ミニカップゼリー(市販・乳児)</p> <p><b>バナナ</b> ※チーズ</p>	<p><b>ゆかりおにぎり</b> 米 梅干 塩</p> <p><b>チーズ</b> ※牛乳</p>	<p><b>すいか</b> きらずあげ (小麦)</p> <p><b>牛乳</b> ※レーズン</p>	<p><b>グレープゼリー</b> ぶどうジュース 砂糖 アガー</p> <p><b>カリカリトースト</b> (小麦) 牛乳 ※バナナ</p>	<p><b>ミルクもち</b> 牛乳 黄粉 砂糖 片栗粉</p> <p><b>牛乳</b> ※おせんべい</p>	<p><b>動物ビスケット(市販)</b> (小麦・乳・卵)</p> <p><b>チーズ</b> ※牛乳</p>					

月曜日 22 ご飯	火曜日 23 バケット (小麦)	水曜日 24 ご飯	木曜日 25(誕生日会) キャロットライス	金曜日 26 鮭ずし	土曜日 27 ご飯
米40 <b>五目豆腐</b> 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや3 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 <b>たたきごぼう</b> ごぼう25 ごま2 砂糖1 醤油1 酢1.5 塩 <b>味噌汁</b> ほうれん草10 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	<b>ベーコンチャウダー</b> ベーコン13 キャベツ25 玉葱25 人参13 牛乳80 クリームコーン缶25 ピーマン5 小麦粉3 バター2.5 塩1 油 <b>かいじゅうサラダ</b> かぼちゃ50 きゅうり10 コーンフレーク3 レーズン3 塩0.2 マヨドレ8	米40 <b>鮭の塩焼き</b> 生鮭50 塩0.3 <b>ひじきと大豆の煮物</b> ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 煮干 <b>味噌汁</b> 麩(小麦)1 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 人参10 バター1 塩0.3 パセリ <b>とうもろこしハンバーグ</b> 牛ミンチ35 豚ミンチ15 玉葱15 ケチャップ3 卵3 パン粉3 塩0.3 とうもろこし10 <b>マカロニサラダ</b> マカロニ20 きゅうり3 人参5 マヨドレ8 塩0.2 <b>キャベツスープ</b> キャベツ10 オクラ3 玉葱10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン すいか	米40 さけフレーク6 酢7 絹さや3 ごま1.2 塩0.4 砂糖4 出し昆布 <b>夏野菜のかき揚げ</b> 鶏ササミ20 玉葱15 人参10 かぼちゃ30 油6 とうもろこし 8 小麦粉8 卵6 塩0.5 <b>清汁</b> 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	米40 <b>野菜炒め</b> 豚肉30 人参5 ピーマン5 玉葱20 もやし15 塩0.3 キャベツ20 醤油2 砂糖1 ごま油1 <b>卵スープ</b> 卵18 乾わかめ0.3 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン
<b>テラウエア</b> <b>きらざあげ</b> (小麦) <b>牛乳</b> ※おせんべい	<b>のりおにぎり</b> 米 のり 塩 <b>炒り小魚</b> ※牛乳	<b>ミルクパン (市販)</b> (小麦・卵・乳) <b>フルーン</b> <b>牛乳</b> ※バナナ	<b>手作りクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 紫芋パウダー B.P <b>牛乳</b> ※チーズ	<b>みかんゼリー</b> みかんジュース 砂糖 みかん缶 アガー <b>おせんべい</b> <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>バナナ</b> <b>クラッカー</b> <b>牛乳</b> ※おせんべい
<b>29</b> <b>夏野菜カレーライス</b> 米40 牛ミンチ20 玉葱50 なすび20 かぼちゃ20 ピーマン5 赤ピーマン4 カレールウ8 醤油 油5 塩 <b>レーズンサラダ</b> キャベツ20 きゅうり10 レーズン3 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2 酢2 砂糖0.5 塩0.3	<b>30</b> <b>冷やし中華</b> 生中華麺(小麦・卵)30 きゅうり8 トマト20 ブイヨン 無添加ハム10 もやし15 酢3 醤油6 砂糖3 ごま油0.8 出し昆布 <b>鶏のから揚げ</b> 鶏60 片栗粉5 砂糖0.3 酒4 醤油2 みりん1 油 生姜 <b>添え野菜</b> サラダ菜2	<b>31</b> ご飯 米40 <b>松風焼き</b> 鶏ミンチ35 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油1 <b>キャベツの土佐和え</b> キャベツ50 人参5 きゅうり8 花かつお 砂糖1 醤油2 <b>味噌汁</b> まいたけ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布			
<b>梨</b> <b>カリカリトースト</b> (小麦) <b>牛乳</b> ※フルーン	<b>とうもろこしおにぎり</b> 米 とうもろこし 塩 <b>チーズ</b> ※牛乳	<b>ヨーグルトシャーベット</b> ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖 <b>牛乳</b> ※おせんべい			

先月お伝えしていた枝豆は、豊作で全クラスにいきわたり美味しくいただきました。次は、園庭や玄関で栽培しているキュウリやトマト・ゴーヤなどが実り、子ども達が収穫して嬉しそうに調理室に届けてくれ、喜んで食べています。特にゴーヤを佃煮にすると毎年子ども達に人気です。作り方を紹介しますので、是非お家でも作ってみてくださいね。

### <ゴーヤの佃煮>

#### <材料>

- ・ゴーヤ1本(150g)・塩小さじ1/2・油小さじ1
- ・砂糖小さじ2・醤油小さじ2・みりん大さじ2・かつお節2袋(16g)…A

#### <作り方>

1. ゴーヤは縦半分に切り、種と白い綿を取りスライスして上に塩をふり約5分おき絞ります。
2. フライパンに油を入れ中火で約2~3分炒め、調味料Aとかつお節を入れて



※印は乳児の朝のおやつです。  
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。  
(乳児は4/5(80%)になります。)  
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。