



2024年08月



淀さくら保育園

日 (曜日)	26 (月)			27 日(火)			28 日(水)			1・29 日(木)			2・30 (金)			3・17・31 (土)			5・19 (月)			6・20 (火)			7・21 (水)			8・22 (木)			9・23 (金)			10・24 (土)					
昼食	①ごはん ②すき焼き風煮 ③胡瓜とわかめの酢の物			①ごはん ②鮭の塩焼き ③ひじきの炒り煮 ④しめじとたまねぎのみそ汁			①ごはん ②鶏肉のマーメイド煮 ③ゆでブロッコリー ④小松菜のすまし汁			①ごはん ②夫婦炊き ③切干大根とツナの中華和え			①焼きそば ②野菜スープ			①ごはん ②厚揚げとじゃがいものカレー煮 ③ちんげん菜のみそ汁			①ごはん ②赤魚の煮付け ③キャベツのごま和え ④大根と油揚げのみそ汁			①ごはん ②ささみのみそカツ風 ③マカロニサラダ ④豆腐とわかめのすまし汁			①ごはん ②レンコン入り豆腐ハンバーグ ③南瓜の煮付け ④もやしとたまねぎのみそ汁			①ごはん ②さばの塩焼き ③小松菜のお浸し ④なすびのみそ汁			①コッペパン ②野菜炒め ③ウインナー ④コーンとにんじんのスープ			①ごはん ②肉豆腐 ③ブロッコリーのサラダ					
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g						
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	焼きそば 豚肉	100.0 30.0	130.0 35.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	コッペパン	40.0	50.0	米	40.0	50.0			
	牛肉	20.0	25.0	生さけ	40.0	50.0	鶏肉	50.0	60.0	焼き豆腐	60.0	75.0	キャベツ	30.0	40.0	厚揚げ	20.0	25.0	赤魚	40.0	50.0	ささみ	30.0	40.0	鶏ミンチ	40.0	60.0	さば	40.0	50.0	キャベツ	38.0	50.0	牛肉	25.0	30.0			
	焼き豆腐	30.0	40.0	食塩	0.2	0.3	にんにく	0.3	0.3	油揚げ	10.0	15.0	にんじん	14.6	19.4	豚ミンチ	15.0	20.0	しょうが	0.6	0.8	バン粉	8.0	10.0	たまねぎ	15.0	19.0	食塩	0.1	0.2	にんじん	9.7	14.6	豆腐	40.0	60.0			
	青ねぎ	2.8	4.7				濃口しょうゆ	5.0	6.0	にんじん	34.0	43.7	たまねぎ	15.0	20.0	じゃがいも	36.0	45.0	砂糖	1.5	2.0	赤みそ	2.0	3.0	れんこん	10.0	14.0				にんじん	22.0	25.0	にんじん	14.8	19.4			
	たまねぎ	28.2	37.6	乾燥ひじき	3.0	4.0	マーメイド	7.0	8.0	三度豆	9.7	11.6	もやし	8.0	10.0	たまねぎ	28.2	37.6	濃口しょうゆ	3.0	4.0	みそ	2.0	3.0	豆腐	10.0	15.0	小松菜	25.0	30.0	たまねぎ	37.6	47.0	たまねぎ	37.6	47.0			
	にんじん	9.7	14.6	にんじん	6.8	9.7				砂糖	3.0	4.0	ウスターソース	5.0	6.5	にんじん	14.5	19.4	水	0.0	0.0	小麦粉	3.0	4.0	片栗粉	1.0	1.5	にんじん	6.8	9.7	もやし	7.0	9.0	青ねぎ	1.9	2.7			
	焼きたて	2.0	3.0	油揚げ	5.0	7.0	ブロッコリー	25.0	38.0	みりん	1.5	2.0	トンカツソース	1.0	2.0	油	1.5	2.0	片栗粉	1.0	1.2				砂糖	2.0	3.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	花かつお	0.5	0.7	ピーマン	4.3	5.9	片栗粉	1.0	1.2
	糸こんにゃく	15.0	20.0	砂糖	2.0	2.5				薄口しょうゆ	4.0	6.0				砂糖	1.0	2.0	きやべつ	28.0	34.0	マカロニ	5.0	7.0	濃口しょうゆ	1.2	2.0	砂糖	2.0	3.0	みりん	2.0	3.0	スープの素	1.0	1.2	油	1.0	2.0
油	2.0	2.5	濃口しょうゆ	1.8	2.0	小松菜	13.0	15.0	だしかつお	1.0	1.5	南瓜	27.0	36.0	薄口しょうゆ	4.5	6.0	カレー粉	0.2	0.3	白ごま	1.5	2.0	水	0.0	0.0	酒	1	2	ケチャップ	2.0	3.0	カレー粉	0.1	0.2	砂糖	1.5	2.0	
砂糖	2.0	3.0	みりん	0.8	1.0	もやし	10.0	15.0	水	0.0	0.0	たまねぎ	8.0	10.0	水	0.0	0.0	にんじん	4.8	6.8	きゅうり	6.8	9.7	マヨドレ	4.0	6.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	たまねぎ	10.0	12.0	にんじん	6.0	10.0	濃口しょうゆ	3.0	4.0	
濃口しょうゆ	2.0	3.0	だしかつお	0.2	0.3	青ねぎ	2.0	3.0	切干大根	3.0	4.0	スープの素	1.0	1.2	片栗粉	1.5	2.0	白ごま	1.5	2.0	きゅうり	6.8	9.7	マヨドレ	4.0	6.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	みりん	1.0	2.0	にんじん	6.0	10.0	薄口しょうゆ	2	4	
薄口しょうゆ	2.0	3.0	水	0.0	0.0	薄口しょうゆ	3.5	5.0	ちんげんさい	0.8	1.0	水	110.0	150.0	片栗粉	1.5	2.0	濃口しょうゆ	0.8	1.0	きゅうり	6.8	9.7	マヨドレ	4.0	6.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	みりん	1.0	2.0	にんじん	6.0	10.0	みりん	0.7	1.0	
きゅうり	29.7	39.8	しめじ	15.0	25.0	だしかつお	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	にんじん	4.8	6.8	ちんげんさい	12.8	17.0	大根	18.0	27.0	油揚げ	7.0	10.0	みそ	5.5	8.0	砂糖	1.2	1.5	水	110	150	水	110	150	水	15.0	20.0	
干わかめ	0.2	0.3	たまねぎ	18.8	28.2	水	110	150	ツナ缶	5.0	6.0	酢	1.5	1.8	みそ	5.0	8.0	みそ	5.5	8.0	だしかつお	1.0	1.5	みりん	1.0	2.0	砂糖	1.2	1.5	水	110	150	水	110	150	水	15.0	20.0	
酢	3.0	4.0	みそ	5.5	8.0				薄口しょうゆ	0.8	1.0	砂糖	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.2	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	だしかつお	1.0	1.5	みりん	1.0	2.0	水	110	150	水	110	150	水	15.0	20.0	
砂糖	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5				薄口しょうゆ	0.8	1.0	砂糖	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.2	みそ	5.5	8.0	みそ	5.5	8.0	だしかつお	1.0	1.5	みりん	1.0	2.0	水	110	150	水	110	150	水	15.0	20.0	
薄口しょうゆ	1.0	1.2	水	110	150				ごま油	0.5	0.8				水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	110	150	水	15.0	20.0	
※献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください																																							
夕食	①牛乳 ②あげないポテ			①牛乳 ②きな粉くずもち			①牛乳 ②シリアルヨーグルト			①牛乳 ②レーズン蒸しパン			①牛乳 ②バナナ			①牛乳 ②ストロベリーツイスト			①牛乳 ②黄桃ケーキ			①牛乳 ②すいか ③源氏パイ			①牛乳 ②ラスク			①牛乳 ②黒糖ういろ			①牛乳 ②ツナおにぎり			①牛乳 ②ぶどうゼリー					
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g						
	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120			
	じゃがいも	60.0	70.0	豆乳	30.0	40.0	ヨーグルト	70.0	70.0	小麦粉	20.0	20.0	バナナ	60.0	90.0	ストロベリーツイスト	50	60	小麦粉	15.0	20.0	すいか	90.0	120.0	バケット	20.0	30.0	小麦粉	15.0	15.0	米	25.0	30.0	ぶどうゼリー	70.0	70.0			
	油	0.0	0.0	水	30.0	70.0	シリアル	20.0	20.0	ベーキングパウダー	1.0	1.0							水	15.0	20.0				砂糖	6.0	8.0	黒砂糖	7.0	7.0	ツナ缶	7.0	10.0						
食塩	0.0	0.0	砂糖	2.0	2.5				水	18.0	18.0							砂糖	4.0	5.0	源氏パイ	10.0	20.0	砂糖	10.0	15.0	水	10.0	15.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0							
			片栗粉	9.0	11.0				レーズン	5.0	5.0							油	3.0	4.0																			
			きな粉	4.0	5.0				砂糖	5.0	5.0																												



いよいよ夏本番です！セミの声に負けないくらい大きな声で楽しそうに遊んでいる様子を見ているだけで子ども達から元気もらっています。
さて、8月31日は(やさい)の日。オクラや胡瓜、トマトなどの夏野菜は水分やカリウムをたくさん含み体を冷やしてくれるので体の中からクールダウンし
美味しくいただきます。

お盆の週の献立
あります(別紙)