



こんだてひょう



令和6年度

日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料
1 木	とうもろこしご飯	米・強化米・とうもろこし・醤油・塩・酒	牛乳	普通牛乳	17 土	牛肉寿司	米・強化米・牛肉・ごぼう・さやえんどう・ごま・酢・塩・三温糖	牛乳	普通牛乳
	鯖の竜田焼き	鯖・醤油・みりん・片栗粉	鉄カルウエハース			ビーフンサラダ	ビーフン・ツナ・人参・ピーマン・醤油・三温糖・ごま油	牛乳	普通牛乳
2 金	◆そうめんチャンプル	そうめん・豚挽肉・ピーマン・人参・卵・鰹節・醤油・塩・ごま油			19 月	すまし汁	えのき・小松菜・鰹節・昆布・塩・醤油	牛乳	普通牛乳
	レモンサラダ	きゅうり・パプリカ・セロリ・レタス・ハセリ・レモン・酢・オリーブ油・塩・コショウ				デザート	ゼリー	牛乳	普通牛乳
3 土	みそ汁	じゃが芋・白滝・さやえんどう・煮干・みそ			20 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
						厚焼き卵	卵・鶏挽肉・人参・インゲン・だし・三温糖・醤油	牛乳	普通牛乳
5 月	冷やし中華	中華麺・ささみ・きゅうり・卵・トマト・わかめ・醤油・酢・三温糖	牛乳	普通牛乳	21 水	酢の物	きゅうり・トマト・しらす・油揚げ・梅シロップ・醤油	牛乳	普通牛乳
	野菜炒め	豚挽肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・塩・コショウ	フルーツゼリー	普通牛乳		さつま芋のオレンジ煮	さつま芋・オレンジジュース・三温糖	牛乳	普通牛乳
6 火	フルーツ	すいか			22 木	みそ汁	なす・玉葱・葱・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳
	ドライカレー	米・強化米・合挽き肉・玉葱・人参・なす・トマト缶・ニンニク	牛乳	普通牛乳		食パン(マーメイドジャム)	食パン(マーメイドジャム)	牛乳	普通牛乳
7 水	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・パプリカ・コン・酢・油・塩	牛乳	普通牛乳	23 金	鶏肉のタルタル焼き	鶏肉・卵・ヒゲル・マヨネーズ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
	スープ	じゃが芋・さやえんどう・コンソメ・醤油・塩	胚芽スティック	普通牛乳		★ベーコンのリゾット	米・ベーコン・玉葱・キャベツ・牛乳・生クリーム・粉チーズ・ハセリ	牛乳	普通牛乳
8 木	フルーツ	もも缶			24 土	スープ	コーン・白菜・しめじ・わかめ・コンソメ・醤油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		フルーツ	巨峰	牛乳	普通牛乳
9 金	冷しゃぶ	豚肉・キャベツ・もやし・わかめ・生姜・ホン酢	牛乳	普通牛乳	26 月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	厚揚げの煮物	厚揚げ・なす・ひじき・インゲン・だし・醤油・三温糖	水ようかん	普通牛乳		はんぺんフライ	はんぺん・上新粉・パン粉・ケチャップ	牛乳	普通牛乳
10 土	すまし汁	大根・人参・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			27 火	夏野菜炒め	パプリカ・なす・南瓜・スズキ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
	フルーツ	デラウエア				きゅうりの中華和え	きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖・ごま油	牛乳	普通牛乳
13 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	28 水	豚汁	豚肉・豆腐・玉葱・ごぼう・生姜・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳
	鯖の照り焼き	鯖・醤油・みりん	牛乳	普通牛乳		鶏肉のみそ炒め	鶏肉・キャベツ・玉葱・さつま芋・人参・ニンニク・みそ・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
14 水	マゼドンサラダ	チーズ・キャベツ・人参・きゅうり・マヨネーズ・塩	牛乳	普通牛乳	29 木	ひじき納豆	納豆・ひじき・醤油・ごま油	牛乳	普通牛乳
	ひじきの炒め煮	ひじき・大豆・糸こんにゃく・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳		切干大根の煮物	切干大根・パプリカ・しめじ・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
15 木	すまし汁	しめじ・ほうれん草・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	30 金	すまし汁	白菜・椎茸・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳
	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳		いなり寿司風	米・強化米・人参・さやえんどう・油揚げ・酢・塩・醤油・三温糖・昆布	牛乳	普通牛乳
16 金	牛肉と野菜の炒め物	牛肉・赤玉葱・じゃが芋・パプリカ・葱・小麦粉・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	31 土	鯖の塩焼き	鯖・塩	牛乳	普通牛乳
	★タコのサラダ	たこ・人参・きゅうり・セロリ・レタス・ハセリ・レモン・酢・オリーブ油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳		ピーマンのきんぴら	牛肉・ピーマン・パプリカ・醤油・三温糖・ごま油	牛乳	普通牛乳
17 土	モロヘイヤのスープ	玉葱・モロヘイヤ・卵・ニンニク・コンソメ・塩・コショウ・醤油	牛乳	普通牛乳	18 日	みそ汁	さつま芋・えのき・葱・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳
	フルーツ	オレンジ	牛乳	普通牛乳		フルーツ	すいか	牛乳	普通牛乳
18 日	お弁当		牛乳	普通牛乳	19 月	ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		ツナサラダ	ツナ・きゅうり・コーン・酢・油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
19 月	鯖の梅照り焼き	鯖・梅干・醤油・みりん	牛乳	普通牛乳	20 火	フルーツ	バナナ	牛乳	普通牛乳
	大根とひじきの和え物	大根・ひじき・人参・だし・三温糖・醤油	牛乳	普通牛乳		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
20 火	卵サラダ	キャベツ・きゅうり・トマト・卵・マヨネーズ・醤油	牛乳	普通牛乳	21 水	鯖のムニエル	鯖・小麦粉・バター・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
	すまし汁	小松菜・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳		春雨サラダ	春雨・ハム・きゅうり・もやし・酢・醤油・三温糖・ごま油	牛乳	普通牛乳
21 水	冷やしそうめん	そうめん・豚肉・玉葱・きゅうり・コーン・鰹節・昆布・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	22 木	けんちん煮	大根・豆腐・人参・油揚げ・インゲン・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	キャベツの炒め物	キャベツ・人参・ピーマン・ごま油・塩・コショウ・醤油	牛乳	普通牛乳		なめこ汁	なめこ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳
22 木	フルーツ	バナナ	牛乳	普通牛乳	23 金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		豚肉と蓮根の青じそ炒め	豚肉・蓮根・玉葱・スズキ・ニンニク・しそ・ニンニク・レモン・オリーブ油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
23 金	お弁当		牛乳	普通牛乳	24 土	茶碗蒸し	卵・鶏肉・うどん・椎茸・三つ葉・かまぼこ・鰹節・昆布・塩・醤油	牛乳	普通牛乳
	カレーライス	米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレー粉・醤油	牛乳	普通牛乳		フルーツ	デラウエア	牛乳	普通牛乳
24 土	切干大根のサラダ	切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	25 日	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	フルーツ	オレンジ	牛乳	普通牛乳		カレーの煮付け	カレー・生姜・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
25 日	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	26 月	オーロラサラダ	卵・南瓜・トマト・マヨネーズ・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
	ウインナーの炒め物	ウインナー・卵・人参・グリーンピース・塩・コショウ・醤油	バナナ	普通牛乳		きゅうりの塩昆布和え	きゅうり・大根・塩昆布・醤油	牛乳	普通牛乳
26 月	大豆とひじきのサラダ	大豆・ひじき・コーン・ごま・酢・油・塩	バナナ	普通牛乳	27 火	みそ汁	なす・エリンギ・葱・油揚げ・鰹節・昆布・みそ	牛乳	普通牛乳
	さつま芋の煮物	さつま芋・三温糖・塩	バナナ	普通牛乳		冷やうどん	うどん・豚肉・きゅうり・もやし・オクラ・わかめ・卵・煮干・昆布・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
27 火	みそ汁	鰹・小松菜・玉葱・煮干・みそ	牛乳	普通牛乳	28 水	フルーツ	オレンジ	牛乳	普通牛乳
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
28 水	フルーツ	バナナ	牛乳	普通牛乳	29 木	ツナの卵とじ	ツナ・卵・玉葱・パプリカ・グリーンピース・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	カレーライス	米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・カレー粉・醤油	牛乳	普通牛乳		もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油	牛乳	普通牛乳
29 木	切干大根のサラダ	切干大根・コーン・わかめ・梅シロップ・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	30 金	大根のおかか煮	大根・糸こんにゃく・人参・鰹節・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
	フルーツ	オレンジ	牛乳	普通牛乳		すまし汁	もやし・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳
30 金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	31 土	スバゲティミートソース	スパゲティ・牛挽き肉・玉葱・人参・ピーマン・ニンニク・トマト缶・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
	鯖の塩焼き	鯖・塩	牛乳	普通牛乳		ポテトサラダ	じゃが芋・ツナ・きゅうり・マヨネーズ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
31 土	高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・グリーンピース・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	スープ	キャベツ・コーン・わかめ・コンソメ・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	
	南瓜のマリネ	南瓜・梅シロップ・油・塩	牛乳	普通牛乳	フルーツ	もも缶	牛乳	普通牛乳	
8月 日	すまし汁	そうめん・玉葱・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	朝のおやつ ・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です ・1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・紫いもチップ・ひじきあられ・スイートポリコーン等)、フルーツ、チーズ等と干しぶどう(週3回程度)です ※フルーツはバナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します ※りんごは完了食までは煮たものを提供します 夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です 菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています 強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です ★梅シロップ(青梅・りんご酢・ザラメ)は宙で手作りしたものを使用します ★マークは沖縄県の郷土料理を取り入れています ★★マークは世界の料理(クアアチア)を取り入れています				

【8月の行事食】
・23日 地蔵盆
 (いなり寿司風)

【梅シロップ】
 8月の献立には、梅シロップを使用したメニューを取り入れています。梅には「クエン酸」が含まれていて、身体の疲れを回復する働きや腸内環境を改善する働きがあり、夏バテ予防にぴったりの食材です。梅シロップは、水や牛乳で割ると飲みやすく、美味しいいただく事ができるのでおすすめです。圖でも梅ゼリーや梅ジュースなどに使用しています。残りの夏を乗り切るために、体力を落とさないよう食事を摂りましょう。

【梅シロップの作り方】
 材料→青梅 1kg
 ザラメ 1.1kg
 りんご酢 250ml

- ①ボールで梅を洗ってザルに入れる
- ②ペーパーで一つずつ拭き 水気を取りパットに入れる
- ③瓶に入れる
- ④ザラメを入れる
- ⑤りんご酢を全体に回しかける
- ⑥蓋をして保管する

圖でもも組が毎年梅を洗ってくれています

