



令和 3年 8月

# 献立予定表



和光幼稚園

日	曜	主食	副 食		お や つ		行 事	
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)		
2	月	ごはん	夏野菜カレー, マカロニサラダ, ゆで卵, 果物		丸ポーロ	ヨーグルト, コーンフレーク		
3	火	ごはん	白身魚の西京焼き, 切干し大根煮, すまし汁, ミニトマト		人参スティック	牛乳, あべかわマカロニ		
4	水	ごはん	ひじき入りハンバーグ, かぼちゃサラダ, コンソメスープ, 枝豆		バナナ	牛乳, 煮干し		
5	木	ごはん	いんげん入り卵焼, きゅうりともやしのナムル, キャベツとワカメのスープ, チーズ		昆布	牛乳, スイートポテト		
6	金	ごはん	鮭のレモンオイル焼き, 茄子の味噌汁, きゅうりの塩昆布和え, 果物		粉ふき芋	牛乳, かき氷		
7	土	ロールパン	冷やし中華, 棒棒鶏, 冬瓜のそぼろ煮, 果物		せんべい	牛乳, ウエハース		
9	月							山の日振替休日
10	火	ごはん	魚のコーンマヨネーズ焼き, きんぴらごぼう, そうめん汁, ミニトマト		煮干し	牛乳, すいか		
11	水	枝豆コーンご飯	鶏肉のトマトチーズ焼き, かぼちゃスープ, レタスとコーンのサラダ, 果物		オレンジジュース, クラッカー	牛乳, シューアイス	お誕生会	
12	木	ごはん	青じそ入りつくね, 大豆の五目煮, 大根の味噌汁, 果物		みかん缶	牛乳, プリン		
13	金							希望者保育
14	土							//
16	月	ごはん	白身魚のゴマフライ, キャベツのカレー炒め, 冬瓜スープ, ミニトマト		野菜スティック	牛乳, 梨		
17	火	ごはん	マーボーなす, きゅうりともやしのナムル, ウィンナー, 果物		チーズ	牛乳, 白玉団子		
18	水	ごはん	夏野菜グラタン, キャベツとコーンのスープ, きゅうりの香味づけ, ゆで卵		人参スティック	牛乳, かりんとう		
19	木	ごはん	魚の生姜焼き, わかめスープ, ゴーヤチャンプルー, ミニトマト		枝豆	牛乳, ミックスごまめ		
20	金	ごはん	豆腐の照りマヨ焼き, コンソメスープ, レタスサラダ, 果物		とうもろこし	牛乳, ビスコ		
21	土	コッペパン	夏野菜キッシュ, ウィンナーともやしのソテー, 玉ネギとハムのスープ, 果物		昆布	牛乳, せんべい		
23	月	親子丼	竹輪の天ぷら, 枝豆, 果物		ビスケット	牛乳, 昆布		
24	火	ごはん	チキン南蛮, キャベツのサラダ, 大根と厚揚げの味噌汁, ミニトマト		煮干し	牛乳, 蒸しパン		
25	水	ごはん	冬瓜のそぼろ煮, そうめん汁, まっくろくろすけサラダ, 果物		ビスコ	オレンジジュース, クッキー		
26	木	ごはん	はんぺんのチーズはさみ揚げ, わかめの味噌汁, ポパイサラダ, 果物		丸ポーロ	牛乳, 人参スティック		
27	金	ごはん	煮魚, きゅうりの梅じゃこ和え, 野菜スープ, ミニトマト		もも缶	牛乳, かき氷		
28	土	ロールパン	コーンシチュー, 野菜ソテー, 果物, チーズ		きゅうりスティック	牛乳, とうもろこし		
30	月	ごはん	白身魚のピザ焼, ひじきの鉄分サラダ, すまし汁, 果物		ミニゼリー	ヨーグルト, クラッカー		
31	火	ごはん	大豆入りカレー, フルーツヨーグルト, ウィンナー, ゆで卵		パイン缶	牛乳, あんパン		

## 食品の保存方法

食品を冷蔵庫に保管するときは、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。また、加熱調理したものであっても小分けにして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。

