



8月 献立予定表



第3かろーれキッズ
令和5年8月

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	火	ごはん	炒り豆腐 じゃがいもの煮物 お味噌汁	精白米、豆腐、豚ひき肉、にんじん、青菜、じゃがいも、なす、たまねぎ	牛乳かん	牛乳、みかん缶
2	16	水	豚しゃぶ冷やしうどん	なべしぎ フルーツ	うどん、豚肉、トマト、コーン、きゅうり、ピーマン、なす、果物	枝豆とチーズの蒸しパン	ホットケーキミックス、枝豆、チーズ、牛乳
3	17	木	中華丼	もやしナムル 中華スープ	精白米、豚肉、にんじん、しいたけ、ちんげんさい、もやし、ほうれんそう、豆腐、ねぎ	きなこサンド	食パン、きな粉、牛乳
夏祭りメニュー			やきそば	とりの唐揚げ ゆでとうもろこし きゅうりの浅漬け	蒸しめん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、鶏肉、とうもろこし、きゅうり	ベビーカステラ	ホットケーキミックス、牛乳
4	-	金					
-	18	金	おからパン	鶏肉のマーマレード煮 いんげんとチーズのサラダ コンソメスープ	おからパン、鶏肉、玉ねぎ、マーマレード、インゲン、チーズ、マヨネーズ、にんじん、キャベツ	青菜とおかかのおにぎり	精白米、青菜、かつお節
7	21	月	ごはん	高野豆腐と豚肉の煮物 カレーにんじんしりしり かぼちゃのお味噌汁	高野豆腐、豚肉、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、ツナ、かぼちゃ	ピザトースト	食パン、ツナ、ピーマン、トマト、チーズ
8	22	火	ジャージャー麺	きゅうりのさっぱり和え 中華スープ	中華麺、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ゆかり、青梗菜、コーン	にんじんしらすチヂミ	にんじん、しらす、小麦粉
9	23	水	ごはん	キャベツと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ すまし汁	精白米、豚肉、ねぎ、キャベツ、にんじん、春雨、ツナ、きゅうり、わかめ、たまねぎ	いももち	じゃがいも、片栗粉
10	31	木	ごはん	夏野菜のチキンカレー コールスロー おやさいスープ	精白米、鶏肉、なす、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、コーン、青菜、にんじん	旬のフルーツ	なし、すいか
郷土料理・宮崎県メニュー			ごはん	チキン南蛮 青菜のよごし ざぶ汁 *料理の説明	精白米、鶏肉、いんげん、にんじん、ほうれんそう、豆腐、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	とうきびめしおむすび	精白米、とうもろこし
-	24	木					
-	25	金	食パン	鶏の豆乳クリーム煮 ラタトゥイユ コンソメスープ	食パン、鶏肉、たまねぎ、ズッキーニ、ピーマン、なす、トマト、青菜	焼きおにぎり	精白米、ごま
14	-	月	二色丼	きゅうりと人参のごまヨ和え 豆腐のお味噌汁	精白米、鶏ひき肉、青菜、きゅうり、にんじん、ごま、マヨネーズ、豆腐、わかめ	フルーツゼリー	ぶどうジュース、りんごジュース、寒天
-	29	火	納豆ごはん	焼き鮭 かぼちゃの煮物 お味噌汁	精白米、納豆、鮭、いんげん、かぼちゃ、おくら、ねぎ	おふラスク	ふ
-	30	水	夏野菜の Pasta	きゅうりサラダ キャベツのスープ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、たまねぎ、なす、トマト、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、果物	バナナむしパン	バナナ、ホットケーキミックス、牛乳
 おたのしみかい おたんじょうびかい 28日(月)			おからパン	バーベキューチキン ナポリタン お野菜スープ	精白米、鶏肉、ブロッコリー、スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、じゃがいも、にんじん、青菜	レアチーズケーキ	クリームチーズ、ヨーグルト、ゼラチン、いちごジャム

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 今月の郷土料理 ～宮崎県～ (8/24の献立)

- チキン南蛮は、鶏肉に小麦粉をつけて揚げ、甘酢ダレにつけた料理。タルタルソースをかけて食べたりもします
- 「よごし」とは、「白和え」のこと。すりこぎをよごしながら作ることからこの名がついたと言われています
- ざぶ汁とは、根菜などのいろいろな食材を「ざぶざぶ」煮ることからこの名がついたと言われています
- おやつ「とうきびめし」は、「とうもろこしごはん」のこと。昔は宮崎の地方では、麦飯とともに中心になる主食であったそうです。

