

令和5年  8 月 献 立 表  たいようこども園

日 曜	献立名	主な食材			おやつ
		(赤)	(黄)	(緑)	
		血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1 火	じゃが芋のみそマヨ焼き・野菜の塩昆布和え もやしのポン酢炒め・けんちん汁・果物	ベーコン・味噌 塩昆布・ちくわ 豆腐	じゃが芋 マヨネーズ 板こんにゃく	人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン ほうれん草・きゅうり・もやし 大根・ごぼう・青ねぎ・生椎茸	コーンフレークおこし コーンフレーク・マシュマロ・バター
2 水	わかめご飯・ピーマンの肉詰め・卵サラダ ゆかり大根・トマトスープ・果物	わかめご飯の素 合挽ミンチ・卵 ベーコン・豆腐	小麦粉・パン粉 マヨネーズ	ピーマン・レタス・人参 きゅうり・大根・トマト 玉ねぎ・しめじ・パセリ	もちもちドーナツ 白玉粉・豆腐・蒸しパンミックス 砂糖・油
3 木	ニラ玉あんかけ・五色ナムル ブドウ豆・わかめスープ・果物	卵・ハム 大豆・わかめ	ごま油・いり胡麻 片栗粉	人参・筍水漬・ニラ・玉ねぎ 干し椎茸・もやし・コーン 小松菜・生椎茸・青ねぎ	黒糖わらび餅 黒糖・きな粉・砂糖・わらび餅粉
4 金	鯖の洋風オイル焼き・切干し大根煮 トマトの中華和え・豆乳みそ汁・果物	鯖・ベーコン 油揚げ・味噌 豆乳	ごま油 オリーブオイル 胡麻	人参・玉ねぎ・ピーマン・切干大根 干し椎茸・三つ葉・トマト・きゅうり かぼちゃ・青ねぎ・しめじ	洋風マフィン ベーコン・玉ねぎ・コーン・卵 チーズ・蒸しパンミックス・牛乳
5 土	卵どんぶり・わかめ和え じゃが芋のおかか和え・果物	卵・赤板 わかめご飯の素・かつお節	片栗粉 じゃが芋	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・黄パプリカ きゅうり	おかき
7 月	のりささみスティック・ちりめんキャベツ がんもの含め煮・もやしのみそ汁・果物	青のり・ささみ ちりめん 油揚げ・味噌	片栗粉・小麦粉 マヨネーズ 油・板こんにゃく	にんにく・キャベツ・人参・水菜 コーン・インゲン・玉ねぎ 生椎茸・青ねぎ・もやし	メロンパン風トースト 食パン・グラニュー糖・卵 小麦粉・バター・バニラエッセンス
8 火	鮭のムニエル・ひじきの洋風煮・果物 小松菜とツナ和え・チリコンカン	鮭・ひじき ベーコン・シーチキン 豚ミンチ・大豆	小麦粉・バター じゃが芋	人参・枝豆・コーン 小松菜・きゅうり・玉ねぎ・しめじ GP・パセリ・トマト缶・にんにく	カルピスゼリー ゼリーの素・カルピス・水
9 水	コーンコロケ・わかめの酢の物 チンゲン菜炒め・キャベツのみそ汁・果物	合挽ミンチ・わかめ カニカマ・ベーコン 味噌・油揚げ	油・じゃが芋 小麦粉・ごま油 パン粉・いり胡麻	人参・玉ねぎ・コーン・レタス 黄パプリカ・きゅうり・チンゲン菜 キャベツ・しめじ・青ねぎ	きな粉蒸しパン きな粉・蒸しパンミックス 砂糖・牛乳
10 木	白身魚のカレー焼き・ブロッコリーサラダ 大根と厚揚げ煮・コーンスープ・果物	メルルーサ・ベーコン 卵・厚揚げ ウインナー	マヨネーズ 板こんにゃく	人参・ピーマン・エリンギ・玉ねぎ ブロッコリー・きゅうり・大根・コーン コーンクリーム缶・パセリ・しめじ	ポンデケーキ 白玉粉・粉チーズ・マーガリン 蒸しパンミックス・牛乳
11 金	山の日				
12 土	ハヤシライス・野菜サラダ ゆで卵・果物	牛肉 シーチキン 卵	マヨネーズ	人参・玉ねぎ・えのき しめじ・トマトホール缶 レタス・きゅうり・コーン	おかき
14 月	手作り弁当日				おかき
15 火	手作り弁当日				おかき
16 水	ベーコンエッグ・人参サラダ 高野の含め煮・夏大根のみそ汁・果物	卵・ベーコン・ちくわ シーチキン・高野豆腐 味噌・油揚げ	マヨネーズ 板こんにゃく	キャベツ・人参・コーン レーズン・インゲン・大根 しめじ・青ねぎ	焼き胡麻団子 白玉粉・粒あん・いり胡麻
17 木	味噌カツ・洋風入り豆腐 茄子炒め・かぼちゃスープ・果物	赤味噌・豚肉 豆腐・ベーコン・卵 ウインナー	小麦粉・パン粉 胡麻・油 バター	玉ねぎ・人参・枝豆 茄子・ピーマン・かぼちゃ GP・パセリ・しめじ	麩のラスク 麩・バター・グラニュー糖
18 金	鯛の梅煮・根菜サラダ なけたけブロッコリー・かき玉汁・果物	鯛・ハム 豆腐・卵	マヨネーズ 片栗粉 胡麻	梅干し・人参・きゅうり・コーン ごぼう・大根・ブロッコリー なめたけ・しめじ・玉ねぎ・青ねぎ	アーモンドマフィン アーモンドプードル・バター・小麦粉 スライスアーモンド卵・BP
19 土	冷やし中華・ゆかり和え チーズ・果物	卵・ハム カニカマ・チーズ	中華麺	きゅうり・トマト・大根 キャベツ・人参	おかき
21 月	厚揚げのミートグラタン・湯葉サラダ 水菜と大根の韓国風和え・荳わかめスープ・果物	厚揚げ・合挽ミンチ 湯葉・ハム 荳わかめ・ベーコン	フレンチドレッシング ごま油・いり胡麻	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・コーン・きゅうり 水菜・大根・生椎茸・青ねぎ	おからチーズ焼き おから・パセリ・粉チーズ・牛乳 片栗粉・マヨネーズ・塩コショウ
22 火	白身魚のフィレオ・ほうれん草の胡麻和え ピーマンのカレー金平・厚揚げのみそ汁・果物	メルルーサ・粉チーズ 卵・カニカマ 厚揚げ・味噌	小麦粉・油 胡麻 板こんにゃく	ほうれん草・人参・コーン もやし・ピーマン・黄パプリカ 大根・青ねぎ・しめじ	あんこパイ こしあん・餃子の皮・油
23 水	ほうれん草の巣ごもり卵・ツナサラダ 小松菜のお浸し・すまし汁・果物	ウインナー・卵 シーチキン かつお節・豆腐・焼板	マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ほうれん草 レタス・きゅうり・黄パプリカ 小松菜・えのき・青ねぎ	レーズンクリームサンド レーズン・クリームチーズ 砂糖・クラッカー
24 木	鶏肉のふわ揚げ・大豆の五目煮 じゃが芋とピーマン胡麻炒め・茄子のみそ汁・果物	鶏肉・ちくわ 大豆 油揚げ・味噌	油・ごま油 板こんにゃく じゃが芋・胡麻	ごぼう・インゲン・人参 ピーマン・茄子 しめじ・玉ねぎ・青ねぎ	じゃが芋ブリッツ じゃが芋・人参・パセリ マヨネーズ・片栗粉・塩
25 金	鯖の韓国風焼き・春雨の酢の物 キャベツの塩昆布炒め・豚汁・果物	鯖・ハム 塩昆布・豚肉 油揚げ・味噌	春雨・いり胡麻 ごま油 板こんにゃく	人参・きゅうり・コーン キャベツ・エリンギ・大根 青ねぎ・しめじ・ごぼう	いちごジャムスコーン いちごジャム・蒸しパンミックス 牛乳・油
26 土	オムそば・青じそサラダ じゃが芋の甘辛煮・果物	豚肉・卵 ちりめん	油・じゃが芋 焼きそば麺 青じそドレッシング	人参・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・レタス・コーン きゅうり	おかき
28 月	ほうれん草とチーズのカレーオムレツ・チョコレギサラダ 茄子のバター醤油炒め・坦々風スープ・果物	チーズ・卵 わかめ 豆乳・合挽ミンチ	ごま油 バター 胡麻	ほうれん草・人参・玉ねぎ レタス・にんにく・きゅうり・茄子 しめじ・青ねぎ・もやし・生姜	ういろう 小麦粉・グラニュー糖・片栗粉 白玉粉・水
29 火	とうもろこしご飯・チーズダッカルビ風・こんにゃく中華和え エリンギの卵炒め・ニラスープ・果物	鶏肉・チーズ ハム・卵 豆腐	バター・胡麻 ごま油・さつま芋 糸こんにゃく	キャベツ・人参・玉ねぎ・にんにく 生姜・きゅうり・大根・黄パプリカ エリンギ・生椎茸・ニラ	フレンチトースト 卵・食パン・牛乳・バター 砂糖・バニラエッセンス
30 水	赤魚の唐揚げ・栄養金平・果物 キャベツときゅうりのツナ和え・なめこ汁	赤魚・平天 シーチキン・豆腐 油揚げ・味噌	唐揚げ粉 片栗粉・油 板こんにゃく・胡麻	ごぼう・インゲン・人参 キャベツ・きゅうり・コーン なめこ・青ねぎ・玉ねぎ	ウインナーパン ウインナー・卵・油 水・パンミックス
31 木	豆腐ハンバーグ・大豆とチーズのサラダ じゃが芋ソテー・レタスのみそ汁・果物	合挽ミンチ・豆腐・卵 ひじき・チーズ・大豆 ウインナー・油揚げ・味噌	オリーブオイル パン粉・バター じゃが芋	玉ねぎ・人参・青ねぎ きゅうり・コーン・しめじ レタス・えのき	水ようかん 寒天・こしあん・水

献立作成 竹本

食材の都合により献立を変更することがあります。
はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月のご飯日は、2日と29日です。
すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。

☆今月の手作り弁当日は、ありません。

