

令和4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	月	イワシの酢醤油煮・こんにやくチャプチェ ブロッコリーのおかか和え・もずくのみそ汁・果物	イワシ・牛肉 かつお節・豆腐 もずく・油揚げ・味噌	油・胡麻油 糸こんにやく	人参・しめじ・ニラ・にんにく 玉ねぎ・ブロッコリー 青ネギ・えのき	パンパキンドーナツ ホットケーキミックス・かぼちゃ 牛乳・卵・油
2	火	鶏肉のバーベキューソース・コールスローサラダ 茎わかめ煮・呉汁・果物	鶏肉・カニカマ ハム・茎わかめ・ちくわ 油揚げ・大豆・味噌	マヨネーズ 胡麻油 フレンチドレッシング	リンゴ・ニンニク・生姜・キャベツ きゅうり・人参・コーン・エリンギ 小松菜・しめじ・ごぼう・大根	ミルクわらび餅 わらび餅粉・きな粉・砂糖・牛乳
3	水	サバのウスターソース煮・ひじきベーコン炒め トマトときゅうりの酢の物・切り干し大根のみそ汁・果物	サバ・ひじき ベーコン・焼板 油揚げ・味噌	胡麻 板こんにやく	生姜・人参・コーン トマト・きゅうり・切り干し大根 しめじ・青ネギ	バナナクレープ バナナ・卵・小麦粉・牛乳・バター 砂糖・バニラエッセンス
4	木	中華風炊き込みご飯・きゃべつシューマイ・レタスしめじ和え ちりめんほうれん草・チンゲン菜スープ・果物	焼豚・豚ミンチ ベーコン・ちりめん 豆腐	シューマイの皮 油	竹の子・人参・干椎茸・GP・玉ねぎ きゃべつ・レタス・しめじ・貝割れ ほうれん草・青梗菜・もやし・コーン	クッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖 バニラエッセンス
5	金	だし巻き卵・麻婆なす 小松菜炒め・和風ミネストローネ・果物	卵・豚ミンチ みそ・油揚げ	片栗粉・油 胡麻油	なす・玉ねぎ・ピーマン・生姜・コーン にんにく・人参・小松菜・エリンギ ごぼう・大根・しめじ・枝豆・パプリカ	チーズバケット フランスパン・マヨネーズ・ピザ用チーズ
6	土	オムライス・コンソメスープ 昆布和え・果物	卵・ウインナー 塩っぺ	バター・油	人参・ピーマン・玉ねぎ ほうれん草・コーン・しめじ きゃべつ・きゅうり	おかき
8	月	サワラの南蛮焼き・きんぴらごぼう きゃべつの浅漬け・なすのみそ汁・果物	サワラ・焼板 油揚げ・味噌	片栗粉・油 板こんにやく 胡麻油・胡麻	人参・玉ねぎ・パセリ・ごぼう いんげん・きゃべつ・きゅうり しめじ・なす・青ネギ	ツナコーンパン 蒸しパンミックス・卵・牛乳・コーン シーチキン・玉ねぎ・マヨネーズ
9	火	回鍋肉・かぼちゃサラダ ぶどう豆・わかめスープ・果物	豚肉・味噌 卵・大豆 わかめ・豆腐	片栗粉 マヨネーズ 胡麻	ピーマン・玉ねぎ・きゃべつ きゅうり・人参・かぼちゃ レーズン・えのき・青ネギ	ハッシュドポテト じゃが芋・塩・油
10	水	豆腐キッシュ・春雨の中華和え プチトマト・レタスの沢煮椀・果物	豆腐・卵・生クリーム ベーコン・カニカマ わかめ・鰹節・ちくわ	胡麻油・春雨 板こんにやく	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン・青ネギ プチトマト・レタス・えのき	ほうれん草だんご 白玉粉・ほうれん草・小豆・砂糖
11	木	山の日				
12	金	ジャーマンポテト・ほうれん草サラダ しば漬け和え・豆腐スープ・果物	ベーコン・卵 シーチキン 豆腐	じゃが芋・バター マヨネーズ	玉ねぎ・きゃべつ・ほうれん草 人参・しば漬け・きゅうり・大根 青ネギ・えのき・コーン	缶詰防災パン・乾パン
13	土	手作り弁当日				おかき
15	月	手作り弁当日				ヨーグルト
16	火	鮭のムニエル・大豆五目煮 塩きゃべつ・小松菜のみそ汁・果物	鮭・大豆 塩っぺ・油揚げ 味噌・豆腐	小麦粉・バター 板こんにやく 胡麻油・胡麻	人参・ごぼう・インゲン干しいたけ きゃべつ・きゅうり・小松菜 玉ねぎ・しめじ	コーンフレーク 牛乳
17	水	ミックスベジタブルエッグ・海草サラダ こんにやくしぐれ煮・トマトと枝豆のスープ・果物	ウインナー・卵 海草ミックス 牛肉・ベーコン	胡麻・ドレッシング 糸こんにやく	Mixベジタブル・玉ねぎ・人参 レタス・きゅうり・パプリカ・ごぼう トマト・枝豆・しめじ・コーン	レーズンパン 蒸しパンMix・ドライイースト・砂糖 卵・牛乳・レーズン
18	木	春巻き・ツナの酢の物 かぼちゃ煮・ほうれん草スープ・果物	豚肉・シーチキン ベーコン・豆腐	春巻きの皮・油 春雨・胡麻油	人参・竹の子・干しいたけ・ニラ 玉ねぎ・きゅうり・かぼちゃ ほうれん草・もやし・しいたけ	八つ橋 上新粉・白玉粉・きな粉・シナモン 粒あん
19	金	秋刀魚のかば焼き・ピーマン炒め煮 豚バラもやし・なめこ汁・果物	秋刀魚・油揚げ 豚バラ肉 味噌・豆腐	小麦粉・胡麻 胡麻油 板こんにやく	人参・ピーマン・エリンギ ごぼう・もやし・ニラ 玉ねぎ・青ネギ・なめこ	マシュマロサンド マシュマロ・クラッカー
20	土	カレーライス・ツナサラダ ゆで卵・果物	牛肉・卵 シーチキン	マヨネーズ じゃが芋	人参・玉ねぎ・グリーンピース レタス・きゅうり	おかき
22	月	チーズオムレツ・スパゲッティーサラダ ほうれん草お浸し・ポークビーンズ・果物	チーズ・卵 ハム・かつお節 豚肉・大豆	マヨネーズ スパゲッティー じゃが芋	人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト きゅうり・コーン・ほうれん草・GP パセリ・しめじ・トマトホール缶	卵サンド ロールパン・卵・マヨネーズ
23	火	赤魚の照り焼き・干草和え わかめナムル・夏大根のみそ汁・果物	赤魚・油揚げ カニカマ わかめ・味噌	胡麻・胡麻油 油・板こんにやく	生姜・人参・もやし・ピーマン きゃべつ・玉ねぎ・えのき 大根・青ネギ・しめじ	ココアバナナプリン プリンの素・ココア・バナナ・牛乳
24	水	豆腐ハンバーグ・夏野菜マリネ きゅうりもみ・コーンスープ・果物	豆腐・ひじき 合挽きミンチ	片栗粉・胡麻 油	人参・青ネギ・ピーマン・なす パプリカ・かぼちゃ・きゅうり・コーン クリーム缶・玉ねぎ・しめじ・GP	アーモンドチュイル スライスアーモンド・卵白・砂糖 バター・小麦粉・バニラ
25	木	白身魚のフィレオ・ひじきの胡麻和え ブロッコリーソテー・きのこのみそ汁・果物	メルルーサ・粉チーズ 卵・ひじき・ベーコン 油揚げ・味噌・豆腐	油・小麦粉 胡麻・バター	きゅうり・きゃべつ・人参・玉ねぎ ブロッコリー・コーン・青ネギ しめじ・えのき・生しいたけ	みたらしだんご 白玉粉・醤油・砂糖・片栗粉
26	金	枝豆ちりめんご飯・チキンカツ・シーザーサラダ かいわれたくあん・かき玉汁・果物	ちりめん・鶏胸肉 ベーコン・粉チーズ 牛乳・卵・豆腐	小麦粉・パン粉 油・マヨネーズ 胡麻	枝豆・レタス・きゅうり・コーン 人参・かいわれ・たくあん 玉ねぎ・青ネギ・えのき	チーズケーキ クリームチーズ・生クリーム・レモン汁 砂糖・卵・小麦粉
27	土	カニカマチャーハン・わかめ和え もやしスープ・果物	カニカマ・卵 わかめ	油	人参・玉ねぎ・青ネギ きゅうり・きゃべつ 生しいたけ・もやし・ニラ	おかき
29	月	サワラのタンドリー風・切り干し大根煮 高野の含め煮・洋風みそ汁・果物	サワラ・ヨーグルト ウインナー・高野 ちくわ・ベーコン・味噌		ニンニク・切り干し・ピーマン エリンギ・インゲン・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ	食パンラスク 食パン・マーガリン・グラニュー糖
30	火	ブルコギ・ポテトサラダ チンゲン菜のツナ和え・中華スープ・果物	牛肉・ハム・卵 シーチキン 豆腐・わかめ	胡麻油・胡麻 じゃが芋 マヨネーズ	もやし・ニラ・人参・にんにく 玉ねぎ・きゅうり・チンゲン菜・コーン 青ネギ・生しいたけ・竹の子	バームクーヘン はちみつ・蒸しパンミックス 牛乳・卵・バター
31	水	ちくわのお好み揚げ・なすの胡麻酢和え 人参シリシリ・けんちん汁・果物	ちくわ・卵・青のり カニカマ・豆腐	小麦粉・油 胡麻・板こんにやく	紅生姜・なす・もやし・えのき 人参・きゅうり・小松菜・エリンギ 大根・ごぼう・青ネギ・しめじ	フルーツ杏仁 牛乳・砂糖・寒天粉・バニラエッセンス みかん缶・パイナップル

献立作成者 小林

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・水筒・おしぼりは、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月の手作り弁当日は、希望保育日の13日・15日です。  
☆今月のご飯日は、4日と26日です。すみれ・れんげ・ひまわり組は、白ご飯弁当いりません。

