


# 8月 献立表

月	火	水	木	金	土
<b>1日</b> コーンごはん コーン・人参・しょうゆ・みりん・油 鶏肉のしょうが焼き 鶏もも肉・生姜・しょうゆ・みりん・酒 甘酢和え ほうれん草・かぶ・人参・もやし・しょうゆ・すし酢・酢・三温糖・油 清汁 じゃがいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩 チーズ蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・粉チーズ・チーズ・牛乳	<b>2日</b> 白身魚のパン粉焼き 白身魚・しょうゆ・みりん・酒・パン粉・パセリ・油 炒めもの 豚ミンチ・ピーマン・玉ねぎ・しょうゆ・三温糖・油 ゆかりサラダ 小松菜・長芋・人参・ゆかり粉・しょうゆ・オリーブ油 みそ汁 なす・しめじ・豆腐・みそ みたらしパン 牛乳 食パン・三温糖・しょうゆ・片栗粉	<b>3日</b> 鶏肉のトマト焼き 鶏もも肉・トマト・塩糖・みりん・しょうゆ 甘辛ポテト じゃがいも・酒・三温糖・みりん・しょうゆ・ごま油 ゴーヤサラダ ゴーヤ・キャベツ・人参・マヨドレ・三温糖・塩 スープ 鮭・れんこん・わかめ・しょうゆ・塩・コンソメ ココアスコーン すいか 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・塩・油・豆乳	<b>4日</b> 豆腐バーグ 豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・ねぎ・生姜・しょうゆ・みりん・塩・片栗粉 あらめ煮 あらめ・三度豆・糸こんにゃく・水菜・しょうゆ・三温糖 しらす和え 白菜・人参・ブロッコリー・ちりめんじゃこ・しょうゆ 清汁 かぼちゃ・ごぼう・モロヘイヤ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 牛乳 昆布・みりん・三温糖・しょうゆ	<b>5日</b> 鰯の塩焼き 鰯・塩糖 ケチャップ炒め れんこん・コーン・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・塩・オリーブ油 ナムル チンゲン菜・きゅうり・パプリカ・しょうゆ・三温糖・ごま油 みそ汁 ほうれん草・もやし・人参・みそ	<b>6日</b> ドライカレー 豚ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・人参・カレー粉・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・塩 清汁 大根・レタス・しょうゆ・塩 おにぎり りんご 花むすび
<b>8日</b> 炊き込みごはん ごぼう・人参・しめじ・みりん・しょうゆ 鯖の味噌煮 鯖・生姜・赤みそ・みそ・しょうゆ・三温糖・みりん・酒 わかめサラダ 春雨・きゅうり・れんこん・わかめ・すし酢・酢・しょうゆ 清汁 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 ホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・スキムミルク	<b>9日</b> ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油 当座煮 糸こんにゃく・エリンギ・ピーマン・三温糖・しょうゆ ごま和え 小松菜・なす・人参・ごま・ねりごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 油揚げ・大根・オクラ・みそ ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	<b>10日</b> 白身魚の梅焼き 白身魚・梅肉・みりん・しょうゆ もやしのカレー炒め キャベツ・もやし・パプリカ(赤)・しょうゆ・三温糖・カレー粉・オリーブ油 ポテトサラダ じゃがいも・ほうれん草・人参・マヨドレ・塩 清汁 チンゲン菜・えのき・コーン・しょうゆ・塩 豆乳くずもち すいか 牛乳 片栗粉・三温糖・豆乳・きなこ	<b>11日 山の日</b> 	<b>12日</b> 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉・しょうゆ・みりん 切干大根の炒め煮 切干大根・油揚げ・玉ねぎ・水菜・しょうゆ・三温糖 ボン酢和え 白菜・かぶ・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢 スープ かぼちゃ・ズッキーニ・なめこ・しょうゆ・塩・コンソメ そぼろおにぎり 果物 牛乳 豚ミンチ・酒・三温糖・しょうゆ	<b>13日 家庭保育協力日</b> 中華丼 豚肉・玉ねぎ・しろ菜・ピーマン・人参・しょうゆ・三温糖・ごま油・片栗粉 清汁 鮭・豆腐・しょうゆ・塩 おにぎり りんご かつお・しょうゆ
<b>15日 家庭保育協力日</b> マーボー丼 豚ミンチ・玉ねぎ・豆腐・人参・にら・しょうゆ・みそ・三温糖・塩糖・ごま油 清汁 さつまいも・キャベツ・しょうゆ・塩 ぶどうゼリー 果物 牛乳 ぶどうジュース・三温糖・寒天・水	<b>16日 家庭保育協力日</b> 豚丼 豚肉・生姜・玉ねぎ・人参・ごぼう・しょうゆ・みりん・酒・油 みそ汁 じゃがいも・れんこん・みそ 黒糖わらび餅 果物 牛乳 わらび餅粉・黒砂糖・水・きなこ	<b>17日</b> 鶏肉の大根おろしあんかけ 鶏もも肉・塩糖・酒・みりん・しょうゆ・大根・片栗粉 なすの炒め煮 なす・人参・オクラ・油・三温糖・しょうゆ 梅和え ほうれん草・きゅうり・パプリカ・梅肉・しょうゆ 清汁 白菜・エリンギ・わかめ・しょうゆ・塩 ポンドケーキジョ すいか 牛乳 白玉粉・塩・チーズ・油・豆乳	<b>18日</b> 鮭の塩レモン焼き 生鮭・レモン汁・塩糖 さつまいもの大学芋風 さつまいも・三温糖・しょうゆ・黒ごま・油 そうめんかぼちゃの酢の物 そうめんかぼちゃ・チンゲン菜・人参・酢・すし酢・しょうゆ スープ レタス・もやし・玉ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご 牛乳 水菜・塩・ごま油・しょうゆ	<b>19日</b> ポークジンジャー 豚肉・生姜・りんご・玉ねぎ・しょうゆ・酢・みりん・油 ずいきと油揚げの煮物 ずいき・油揚げ・三温糖・しょうゆ ツナサラダ ツナ・小松菜・人参・三度豆・しょうゆ・三温糖・塩・オリーブ油 みそ汁 トマト・豆腐・三つ葉・みそ カレークラッカー 牛乳 小麦粉・玉ねぎ・カレー粉・塩・オリーブ油	<b>20日</b> 冷やしうどん 豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ・三温糖・塩糖・みりん・しょうゆ・塩・乾麺 マヨドレ和え じゃがいも・しろ菜・人参・マヨドレ・しょうゆ おにぎり りんご わかめ
<b>22日</b> ピラフ風ごはん ペーロン・玉ねぎ・コーン・人参・しょうゆ・みりん 白身魚の磯辺焼き 白身魚・青のり・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 黒酢和え 白菜・レタス・人参・大根・しょうゆ・三温糖・黒酢・ごま油 清汁 かぼちゃ・ねぎ・えのき・しょうゆ・塩 抹茶マフィン 牛乳 ホットケーキミックス・抹茶・油・牛乳・三温糖・スキムミルク	<b>23日</b> 厚揚げ肉豆腐 豚肉・厚揚げ・糸こんにゃく・玉ねぎ・白ねぎ・酒・しょうゆ・三温糖・みりん 長芋の塩麹焼き 長芋・塩糖 サラダ チンゲン菜・きゅうり・人参・しょうゆ・三温糖・塩・油 4444444 キャベツ・ごぼう・とろろこんぶ・みそ ミルククリームパン 牛乳 食パン・牛乳・三温糖・コーンスターチ	<b>24日</b> 手羽元のみそマヨ焼き 手羽元・みそ・マヨドレ・しょうゆ・みりん パルサミコ炒め なす・ズッキーニ・れんこん・パルサミコ酢・しょうゆ・油・三温糖 和風和え ほうれん草・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しょうゆ・ねりごま スープ かぶ・冬瓜・豆腐・しょうゆ・塩・コンソメ ういろろ すいか 牛乳 米粉・上新粉・三温糖・水	<b>25日</b> 鯖のカレームニエル 鯖・塩糖・油・小麦粉・カレー粉・パセリ ゴーヤのおかか炒め ゴーヤ・玉ねぎ・ピーマン・人参・かつお・しょうゆ・三温糖・油 海苔和え 小松菜・もやし・エリンギ・人参・しょうゆ・焼きのり みそ汁 じゃがいも・もずく・白菜・みそ おにぎり りんご 牛乳 わかめ	<b>26日 お誕生会</b> おすし ツナ・きゅうり・人参・大葉・かんぴょう・高野豆腐・しょうゆ・三温糖・塩・酢・すし酢 クリスマスケーキカツ 豚ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・塩糖・パン粉・コーンフレーク かぼちゃサラダ かぼちゃ・しろ菜・三度豆・パプリカ(赤)・マヨドレ・しょうゆ そうめん汁 ほうれん草・そうめん・しょうゆ・塩 オレンジケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・豆乳・油・酢・マーマレード	<b>27日</b> 肉みそ丼 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・チンゲン菜・ピーマン・人参・しょうゆ・三温糖・みりん・みそ 清汁 豆腐・しめじ・しょうゆ・塩 おにぎり りんご ゆかり粉
<b>29日</b> 梅わかめごはん 梅肉・油揚げ・わかめ・大葉・しょうゆ・酒 鶏肉のごま焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・ごま さっぱりサラダ キャベツ・もやし・人参・三温糖・塩・酢・オリーブ油 清汁 さつまいも・チンゲン菜・しょうゆ・塩 ブルーベリー蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・牛乳・スキムミルク・ブルーベリージャム	<b>30日</b> 白身魚のトマトマリネ 白身魚・塩糖・油・トマト・玉ねぎ・三温糖・塩・酢・レモン汁・油 じゃがいもベーコン じゃがいも・ベーコン・ケチャップ・しょうゆ・三温糖・油 なめたけ和え 白菜・小松菜・えのき・みりん・しょうゆ スープ なす・レタス・オクラ・しょうゆ・塩・コンソメ みそパン 牛乳 食パン・三温糖・みりん・みそ・白みそ・ごま	<b>31日 お泊り保育(たいよう)</b> 豚肉とピーマン炒め 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・しょうゆ・三温糖・酒・油 焼きれんこん れんこん・しょうゆ・三温糖・油 納豆和え ひきわり納豆・ほうれん草・モロヘイヤ・人参・しょうゆ・かつお みそ汁 かぼちゃ・エリンギ・みそ りんごゼリー すいか 牛乳 りんごジュース・三温糖・寒天・水			

乳児の朝おやつ 月～金 牛乳