

元年度 8月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	木	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢みそ和え	ツナコーントースト 牛乳	豚肉 生揚げ わかめ ツナ 牛乳	米 食パン じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉葱 生姜 いんげん きゅうり コーン パセリ
2	金	バターロール フルーツ ちくわの二色揚げ ジュリアンスープ	ヨーグルト お茶	ちくわ 青海苔 ウィンナー ヨーグルト	バターロール 春雨 片栗粉 米粉	大根 人参 玉葱 えのき茸 セロリ 豆苗
3	土	冷し中華 フルーツ	お菓子 牛乳	卵 わかめ ロースハム 牛乳	中華麺 ごま	きゅうり トマト キャベツ もやし
5	月	ごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 南瓜サラダ	お麩ラスク 牛乳	凍り豆腐 えび 昆布 ツナ 牛乳	米 片栗粉 お麩 マヨネーズ マーガリン	いんげん 人参 しめじ コーン レーズン 南瓜 きゅうり レモン
6	火	バターロール フルーツ ハッシュビーフ キャベツとコーンのサラダ	とうもろこし 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	バターロール	玉葱 人参 しめじ トマト キャベツ とうもろこし グリーンピース
7	水	ごはん フルーツ 豚肉のみそ煮 冷奴	きな粉サンド いりこ 牛乳	豚肉 みそ かつお節 豆腐 きな粉 牛乳 いりこ	米 じゃが芋 食パン マーガリン	玉葱 人参 しめじ いんげん 大根 葱 生姜
8	木	ごはん フルーツ 鱈の竜田揚げ 切干大根のゴマネーズ	プリン 牛乳	鱈 ツナ ホエイパウダー 牛乳	米 片栗粉 ごま マヨネーズ	切干し大根 コーン 人参 きゅうり 生姜
9	金	ゆかりごはん 冷しうどん きんぴらごぼう	わらびもち 牛乳	豚肉 わかめ きな粉 牛乳	米 うどん こんにやく ごま油 ごま わらび粉	きゅうり トマト 玉葱 いんげん ごぼう 人参
10	土	ピピンバ もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	牛肉 豚肉 ウィンナー 卵 わかめ 海苔 牛乳	米 ごま油 ごま	もやし 小松菜 人参 葱
13	火	<h2>お 弁 当 の 日</h2>				
14	水					
15	木					
16	金	ごはん フルーツ 白身魚のカレー揚げ 小松菜のチーズ和え	キャラメルポップコーン いりこ 牛乳	白身魚 チーズ いりこ 牛乳	米 米粉 片栗粉 マヨネーズ マーガリン ごま ポップコーン	コーン 小松菜 きやべつ 人参
17	土	焼きうどん きゅうりともやしのゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青海苔 かつお節 ちくわ 牛乳	うどん	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン きゅうり もやし
19	月	バターロール フルーツ スパニッシュオムレツ 五目スープ	みかんゼリー 牛乳	豚肉 卵 チーズ 粉寒天 牛乳	バターロール ごま油 じゃが芋	人参 玉葱 グリーンピース もやし チンゲン菜 しいたけ オレンジジュース
20	火	ごはん フルーツ 野菜イリチー カミカミチーズサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 ちくわ 生揚げ 昆布 チーズ ツナ しらす干し 牛乳	米 こんにやく マヨネーズ	キャベツ 人参 ごぼう きゅうり 大根 干しいたけ いんげん 生姜 パナナ コーン みかん・パイン・マンゴー缶
21	水	ごはん フルーツ 冷ししゃぶしゃぶ 茄子のチーズ焼き	揚げパン 牛乳	豚肉 卵 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 ごま 味つけパン じゃが芋	きゅうり トマト 玉葱 茄子
22	木	バターロール フルーツ ポークビーンズ ひじきナムル	フルーチェ お茶	豚肉 大豆 ひじき ツナ 牛乳	バターロール ごま ごま油 じゃが芋	人参 玉葱 いんげん きゅうり もやし
23	金	ごはん フルーツ 白身魚のピカタ 切干大根の煮物	黒糖ちんすこう いりこ 牛乳	白身魚 チーズ 卵 大豆 油揚げ いりこ 牛乳	米 米粉 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	切干し大根 いんげん 人参 干しいたけ パセリ
24	土	<h2>(参観日)お弁当の日</h2>				
26	月	誕生日会 夏野菜カレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	ウィンナー ツナ 卵 ホイップクリーム 牛乳	米 小麦粉 マーガリン じゃが芋	南瓜 茄子 玉葱 人参 コーン きゅうり レーズン キャベツ グリーンピース
27	火	バターロール フルーツ 南瓜コロッケ 野菜スープ	枝豆 いりこ 牛乳	豚肉 卵 ウィンナー いりこ 牛乳	バターロール 小麦粉 パン粉 じゃが芋	南瓜 人参 玉葱 もやし キャベツ セロリ 枝豆 グリーンピース
28	水	ごはん フルーツ 麻婆茄子 中華サラダ	サターアングー 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ 赤みそ わかめ 卵 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 黒砂糖	人参 玉葱 茄子 生姜 もやし きゅうり トマト 干しいたけ ニラ
29	木	ごはん フルーツ 鶏肉の照り煮 トマトときゅうりのサラダ	南瓜蒸しパン 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス	玉葱 人参 しめじ いんげん コーン トマト きゅうり 南瓜 レーズン
30	金	ごはん フルーツ 鱈フライ 夏野菜のみそ汁	フルーツヨーグルト お茶	鱈 卵 煮干しいりこ みそ 油揚げ ヨーグルト	米 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 茄子 南瓜 葱 みかん缶 パイン缶 マンゴー缶 バナナ
31	土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	かまぼこ 卵 わかめ 牛乳	そうめん	きゅうり 玉葱 干しいたけ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。