

# 令和 4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	月	ごはん フルーツ 豆腐ときのこの甘酢炒め ひじきナムル	中華ごまあんパン 牛乳	豚肉 豆腐 ひじき ツナ 牛乳	米 片栗粉 パン ごま ごま油 こしあん	玉葱 人参 しめじ エリンギ きゃべつ グリンピース
2	火	ごはん フルーツ じゃが芋と南瓜の煮物 豆腐の和風サラダ	ニラチヂミ 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 ごま ごま油	人参 玉葱 南瓜 生姜 いんげん きゃべつ 小松菜 コーン ニラ
3	水	パン フルーツ 赤魚のレモンソースかけ マカロニサラダ	磯辺むすび 牛乳	赤魚 ツナ 青のり 牛乳	パン 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 ごま ごま油	きゃべつ 人参 きゅうり コーン レモン
4	木	ごはん フルーツ 回鍋肉 夏野菜の揚げ浸し	あべ川マカロニ 牛乳	豚肉 赤みそ きな粉 牛乳	米 マカロニ	きゃべつ ピーマン 玉葱 人参 生姜 南瓜 なす トマト いんげん たけのこ
5	金	ごはん フルーツ げんこつ揚げ 五目スープ	とうもろこし いりこ 牛乳	大豆 ひじき しらす干し いりこ 牛乳	米 小麦粉 ごま油	ごぼう なす 南瓜 もやし 人参 玉葱 小松菜 いんげん 干しいたけ とうもろこし
6	土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ わかめ 牛乳	そうめん	きゅうり 玉葱 干しいたけ
8	月	ごはん フルーツ ピザバーグ 磯香和え	ハイナップルゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 のり さつま揚げ 寒天 牛乳	米 パン粉 片栗粉 ごま マヨネーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ コーン パセリ きゃべつ 小松菜 ハイナップルジュース
9	火	ごはん フルーツ 冬瓜と凍り豆腐のくず煮 豚しゃぶサラダ	ごまみそクッキー 牛乳	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 ごま ごま油	人参 冬瓜 きゅうり トマト 玉葱 もやし いんげん コーン 干しいたけ
10	水	ごはん フルーツ 白身魚の磯マヨ焼き きゅうりとじゃこの酢の物	お麩ラスク いりこ 牛乳	白身魚 青のり わかめ しらす干し いりこ 牛乳	米 マヨネーズ お麩	きゅうり 人参 きゃべつ 玉葱 コーン
12	金	パン フルーツ ささみフライ きゃべつのコンソメスープ	きつねむすび 牛乳	鶏肉 ウインナー 油揚げ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ マカロニ 米 ごま	人参 玉葱 きゃべつ コーン 豆苗
13	土	<b>お弁当の日</b>				
15	月	<b>お弁当の日</b>				
16	火	ごはん フルーツ 赤魚の煮付け 卵の花の五目煮	フルーツポンチ 牛乳	赤魚 おから ちくわ 牛乳	米 ごま油	人参 ごぼう 玉葱 生姜 干しいたけ いんげん パナナ パイン缶 みかん缶
17	水	パン フルーツ チキンビーンズ 春雨サラダ	焼きおむすび 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	パン じゃが芋 春雨 マヨネーズ 米	玉葱 人参 きゅうり コーン いんげん みかん缶
18	木	ごはん フルーツ 鰯の南蛮漬け 豆腐のみそ汁	枝豆じゃがもち いりこ 牛乳	鰯 わかめ 豆腐 みそ 油揚げ 煮干しいりこ いりこ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり 葱 きゃべつ 枝豆
19	金	ごはん フルーツ 生揚げのそぼろ煮 きゅうりの梅和え	揚げパン(ココア) 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	米 じゃが芋 パン ごま ごま油	人参 玉葱 生姜 きゅうり きゃべつ いんげん 梅
20	土	ピラフ もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー わかめ 牛乳	米 ごま油	人参 玉葱 しめじ いんげん コーン もやし 豆苗
22	月	パン フルーツ コロケ オクラのスープ	コーンむすび 牛乳	豚肉 おから ツナ もずく 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米	人参 玉葱 もやし チンゲン菜 干しいたけ おくら コーン
23	火	塩むすび フルーツ 夏野菜スパゲティ きゃべつの塩昆布和え	バナナケーキ 牛乳	ウインナー かまぼこ 昆布 豆乳 牛乳	米 スパゲティ ごま油 小麦粉	人参 玉葱 なす トマト スッキーニ ピーマン パプリカ にんにく きゃべつ きゅうり おくら パナナ
24	水	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 ジャーマンポテト	クラッカーサンド いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 ちくわ ウインナー いりこ 牛乳	米 じゃが芋 クラッカー イチゴジャム	人参 玉葱 きゃべつ ピーマン グリンピース 干しいたけ パセリ
25	木	夏野菜カレー 野菜サラダ フルーツ	ひまわりケーキ 牛乳	豚肉 豆乳 牛乳 豆乳ホイップ	米 じゃが芋 小麦粉 コーンフレーク	人参 玉葱 南瓜 ピーマン いんげん コーン 干しぶどう なす きゃべつ きゅうり
26	金	パン フルーツ 白身魚のクリームコーン焼き 切干大根のナポリタン	わかめむすび 牛乳	白身魚 ウインナー わかめ 牛乳	パン 小麦粉 米 マヨネーズ	人参 ピーマン 玉葱 コーン 切干大根 トマトジュース
27	土	<b>保育参観日</b>				
29	月	ごはん フルーツ 豚肉の中華炒め 南瓜サラダ	フライドポテト いりこ 牛乳	豚肉 いりこ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉葱 きゃべつ ピーマン エリンギ たけのこ きくらげ 南瓜 きゅうり 生姜 コーン
30	火	ごはん フルーツ 白身魚の甘酢あんかけ 冬瓜スープ	フルーツミックスゼリー 牛乳	白身魚 豚肉 寒天 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン たけのこ 干しいたけ 冬瓜 葱 フルーツミックスジュース
31	水	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 中華サラダ	わらびもち 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 赤みそ ちくわ きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 きゃべつ きゅうり トマト 干しいたけ コーン

※マヨネーズはアレルギー対応のものを使用しています。

※パンは卵・乳成分を使用していません。

誕生日会