

# 令和 5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  | 火  | ごはん フルーツ<br>肉じゃが<br>夏野菜の揚げ浸し             | とうもろこし<br>いりこ<br>牛乳     | 豚肉 いりこ 牛乳                         | 米 じゃが芋 こんにやく                       | 玉葱 人参 南瓜 茄子<br>トマト いんげん とうもろこし                         |
| 2  | 水  | ごはん フルーツ<br>豆腐ハンバーグ和風ソースかけ<br>キャベツのみそ汁   | ちんすこう<br>牛乳             | 豚肉 鶏肉 豆腐<br>みそ いりこ 牛乳             | 米 パン粉 小麦粉<br>片栗粉                   | 玉葱 人参 しめじ キャベツ<br>豆苗 いんげん                              |
| 3  | 木  | パン フルーツ<br>チキンビーンズ<br>マカロニサラダ            | きつねむすび<br>牛乳            | 鶏肉 大豆 ツナ<br>油揚げ 牛乳                | パン じゃが芋 マカロニ<br>マヨネーズ 米 ごま         | 玉葱 人参 キャベツ きゅうり<br>いんげん コーン                            |
| 4  | 金  | ごはん フルーツ<br>鰯の竜田揚げ 付け合わせ<br>切干大根の煮物      | ポップコーン<br>牛乳            | 鰯 さつま揚げ 牛乳                        | 米 片栗粉 ごま油<br>ポップコーン                | 人参 小松菜 玉葱 生姜<br>切干大根 干し椎茸<br>いんげん                      |
| 5  | 土  | 中華風混ぜご飯<br>豆腐のすまし汁<br>フルーツ               | お菓子<br>牛乳               | 鶏肉 油揚げ 豆腐<br>わかめ 牛乳               | 米 ごま油                              | 人参 しめじ エリンギ 生姜<br>干し椎茸 いんげん 玉葱 葱                       |
| 7  | 月  | ごはん フルーツ<br>ささみの磯辺揚げ<br>肉みそ納豆 付け合わせ      | クラッカーサンド<br>牛乳          | 鶏肉 豚肉 青のり<br>みそ 納豆 牛乳             | 米 小麦粉 ごま油<br>クラッカー イチゴジャム          | 人参 玉葱 葱 生姜<br>いんげん キャベツ                                |
| 8  | 火  | ごはん フルーツ<br>回鍋肉<br>春雨の酢の物                | ひまわりケーキ<br>牛乳           | 豚肉 みそ わかめ<br>かまぼこ 豆乳 牛乳<br>豆乳ホイップ | 米 春雨 小麦粉<br>コーンフレーク                | キャベツ ピーマン 人参<br>玉葱 生姜 きゅうり 南瓜<br>たけのこ コーン              |
| 9  | 水  | ごはん フルーツ<br>生揚げのそぼろ煮<br>きゅうりの梅マヨサラダ      | 金魚すくいゼリー<br>牛乳          | 豚肉 生揚げ ちくわ<br>寒天 牛乳               | 米 じゃが芋 マヨネーズ                       | 人参 玉葱 生姜 キャベツ<br>きゅうり いんげん コーン<br>梅                    |
| 10 | 木  | パン フルーツ<br>白身魚のピザ焼き<br>コーンクリームスープ        | 焼きおむすび<br>いりこ<br>牛乳     | 白身魚 豆乳 牛乳<br>いりこ                  | パン マヨネーズ 米                         | 玉葱 人参 ピーマン パセリ<br>キャベツ コーン                             |
| 12 | 土  | 豚丼<br>わかめスープ<br>フルーツ                     | お菓子<br>牛乳               | 豚肉 わかめ<br>牛乳                      | 米 片栗粉 ごま油                          | 玉葱 人参 ピーマン しめじ<br>生姜 キャベツ 豆苗                           |
| 14 | 月  | お弁当の日                                    |                         |                                   |                                    |  |
| 15 | 火  | お弁当の日                                    |                         |                                   |                                    |  |
| 16 | 水  | ごはん フルーツ<br>五目炒り豆腐<br>南瓜サラダ              | オレンジレモンケーキ<br>いりこ<br>牛乳 | 豚肉 豆腐 ちくわ<br>豆乳 いりこ 牛乳            | 米 マヨネーズ 小麦粉<br>マーレードジャム<br>コーンスターチ | 人参 玉葱 キャベツ ピーマン<br>南瓜 きゅうり グリンピース<br>干し椎茸 コーン レモン      |
| 17 | 木  | ごはん 付け合わせ<br>白身魚のごまみそ焼き<br>豆腐の和風サラダ フルーツ | わらびもち<br>牛乳             | 白身魚 豆腐 わかめ<br>みそ きな粉 牛乳           | 米 ごま ごま油<br>片栗粉                    | 人参 玉葱 椎茸 キャベツ<br>小松菜 コーン                               |
| 18 | 金  | パン フルーツ<br>コロッケ 付け合わせ<br>おくらスープ          | 小松菜としらすの<br>おむすび<br>牛乳  | 豚肉 おから しらす干し<br>牛乳                | パン じゃが芋 小麦粉<br>パン粉 ごま油 春雨<br>ごま 米  | 人参 玉葱 キャベツ もやし<br>えのき茸 干し椎茸 おくら<br>小松菜                 |
| 19 | 土  | ナポリタン<br>キャベツの甘酢和え<br>フルーツ               | お菓子<br>牛乳               | ウインナー 牛乳                          | スパゲティ                              | 人参 ピーマン 玉葱 パセリ<br>トマト缶 キャベツ                            |
| 21 | 月  | 塩むすび フルーツ<br>肉みそうどん<br>キャベツの塩昆布和え        | クリームあんみつ<br>牛乳          | 鶏肉 みそ 寒天<br>豆乳ホイップ 牛乳<br>昆布       | 米 うどん ごま油<br>こしあん                  | 生姜 玉葱 きゅうり トマト<br>キャベツ 人参 みかん缶                         |
| 22 | 火  | ごはん フルーツ<br>酢鶏<br>ツナサラダ                  | しらすマヨパン<br>牛乳           | 鶏肉 ツナ しらす干し<br>牛乳                 | 米 小麦粉 片栗粉<br>マヨネーズ パン              | 生姜 玉葱 人参 ピーマン<br>キャベツ きゅうり たけのこ<br>干し椎茸 コーン            |
| 23 | 水  | ごはん フルーツ<br>豚肉の中華炒め<br>ウインナーポテトのオープン焼き   | お麩ラスク<br>いりこ<br>牛乳      | 豚肉 ウインナー<br>いりこ 牛乳                | 米 片栗粉 ごま油<br>マヨネーズ じゃが芋<br>お麩      | 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン<br>エリンギ 生姜 たけのこ<br>コーン パセリ きくらげ        |
| 24 | 木  | ごはん フルーツ<br>麻婆豆腐<br>油揚げの和風サラダ            | フライドポテト<br>牛乳           | 豚肉 豆腐 ちくわ<br>みそ 油揚げ 牛乳            | 米 ごま ごま油<br>片栗粉 じゃが芋               | 人参 玉葱 もやし ニラ<br>生姜 キャベツ きゅうり コーン<br>干し椎茸               |
| 25 | 金  | パン 付け合わせ<br>鰯の香草パン粉焼き<br>洋風スープ フルーツ      | ゆかりむすび<br>牛乳            | 鰯 ウインナー 牛乳                        | パン パン粉 米<br>じゃが芋 マヨネーズ             | 人参 玉葱 セロリ パセリ<br>キャベツ にんにく しそ                          |
| 26 | 土  | 保育参観日                                    |                         |                                   |                                    |  |
| 28 | 月  | 夏野菜カレー フルーツ<br>野菜サラダ<br>フルーツ             | 誕生日ケーキ<br>牛乳            | 鶏肉 豆乳<br>豆乳ホイップ 牛乳                | 米 小麦粉 じゃが芋                         | 人参 玉葱 南瓜 茄子 小松菜<br>にんにく キャベツ いんげん<br>レーズン コーン ぶどう缶 りんご |
| 29 | 火  | ごはん フルーツ<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>ひじきの煮物         | パインゼリー<br>牛乳            | 白身魚 ひじき 大豆<br>油揚げ 寒天 牛乳           | 米 片栗粉 ごま油                          | 玉葱 人参 ピーマン たけのこ<br>いんげん パインジュース<br>コーン                 |
| 30 | 水  | ごはん フルーツ<br>高野豆腐と冬瓜のくず煮<br>豚しゃぶのレモンみそ和え  | あべ川マカロニ<br>いりこ<br>牛乳    | 豚肉 凍り豆腐 みそ<br>いりこ きな粉 牛乳          | 米 片栗粉 マカロニ                         | 人参 冬瓜 きゅうり トマト<br>玉葱 もやし コーン いんげん<br>干し椎茸 レモン          |
| 31 | 木  | パン フルーツ<br>ささみのトマトソースかけ<br>ワンタンスープ       | コーンむすび<br>牛乳            | 鶏肉 牛乳                             | パン 片栗粉 ごま油<br>餃子の皮 米               | 玉葱 人参 しめじ にんにく<br>もやし ニラ トマト缶 パセリ<br>干し椎茸 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・乳成分は使用していません。

誕生日会