



8月予定献立



2022年8月
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
1	29	月	豆乳	ごはん カレイの照り焼き 梅おかか和え 春雨炒め 味噌汁(なめこ 豆腐 オクラ)	昆布ごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	米、春雨	○豆乳、カレイ、鰹節、豚こま肉、絹豆腐、◎鶏ひき肉、煮干し	ほうれん草、キャベツ、梅干し、玉ねぎ、にんじん、黄色パプリカ、なめこ、オクラ、◎刻み昆布、きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
	15		お弁当	おにぎり(鰹節 塩昆布) 煮干し	◎米	○豆乳、◎鰹節、煮干し	◎塩昆布	◎醤油、食塩	
2	30	火	干し芋	ごはん ハンバーグトマトソース じゃが芋の磯和え ほうれん草のサラダ 味噌汁(茄子 えのき 油揚げ)	ひまわりパイ オクラ するめ	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎餃子の皮	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎するめ	玉ねぎ、トマト、青海苔、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、茄子、えのき、◎かぼちゃ、オクラ	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、三温糖、ケチャップ、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
	16		豆乳	お弁当	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	◎米、白ゴマ	○豆乳、◎煮干し	◎ワカメ	◎食塩、料理酒、本みりん
3	17	水	さつま芋	ごはん チキン南蛮 野菜添え ひじきの煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	なめたけごはん 枝豆 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、糸こんにゃく、じゃが芋	鶏もも肉、卵、油揚げ、◎ツナ	玉ねぎ、らっきょう、レタス、きゅうり、ひじき、にんじん、ワカメ、◎なめ茸、枝豆、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	木	豆乳	ごはん 豚肉の生姜焼き トマト添え 豆腐と野菜の揚げ浸し 味噌汁(チンゲン菜 もやし 生椎茸)	4日 パン スティックきゅうり 煮干し 18日 焼きまんじゅう スティックきゅうり 煮干し	米、片栗粉、◎小麦粉	○豆乳、豚ロース肉、木綿豆腐、◎煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、トマト、茄子、かぼちゃ、チンゲン菜、もやし、生椎茸、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
5	19	金	じゃが芋	ごはん サバの味噌煮 きゅうりとセロリのさっぱり和え 冬瓜のそぼろ煮 けんちん汁(豆腐 豚肉 ネギ ごぼう 油揚げ しめじ)	焼きとうもろこし キャベツの煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米	サバ、鶏ひき肉、絹豆腐、豚こま肉、◎煮干し	生姜、きゅうり、セロリ、冬瓜、にんじん、長ネギ、ごぼう、◎とうもろこし、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	土	干し芋	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ 油揚げ)	おにぎり(鰹節 梅干し) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	鶏もも肉、ハム、油揚げ、◎鰹節、煮干し	生姜、にんにく、きゅうり、にんじん、もやし、玉ねぎ、◎梅干し	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	月	じゃが芋	ごはん 夏野菜のかき揚げ トマト添え 肉豆腐 味噌汁(キャベツ しめじ)	チキンライス 昆布	○じゃが芋、米、小麦粉、糸こんにゃく	焼き豆腐、豚こま肉、◎鶏もも肉	とうもろこし、ゴーヤ、にんじん、長ネギ、トマト、キャベツ、しめじ、◎ピーマン、昆布	醤油、食塩、料理酒、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
9	23	火	干し芋	ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ワカメとささみの和え物 野菜わん(えのき オクラ 玉ねぎ)	じゃが芋の千切りお焼き キャベツの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、◎じゃが芋	豚ひき肉、木綿豆腐、ささみ、◎ベーコン	生姜、にんにく、にんじん、生椎茸、茄子、ワカメ、きゅうり、ほうれん草、えのき、オクラ、玉ねぎ、◎キャベツ、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	水	豆乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ピーマンとツナ炒め コロコロサラダ 味噌汁(ズッキーニ 玉ねぎ 油揚げ)	竹輪の混ぜごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鶏もも肉、ツナ、ハム、油揚げ、◎竹輪、煮干し	生姜、にんにく、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、玉ねぎ、◎ごぼう、ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
			誕生会メニュー				米、白ゴマ、片栗粉、小麦粉、じゃが芋	○豆乳、鮭、鶏ムネ肉、ウインナー、木綿豆腐、豚肉、鰹節、◎ハム	ワカメ、ゴーヤ、にんじん、きゅうり、トマト、オクラ、ワカメ、枝豆、すいか、梨、◎コーン、かぼちゃ、昆布
25	木	さつま芋	ごはん 野菜の肉巻き 大豆もやしの和え物 じゃが芋炒め 味噌汁(えのき 小松菜 油揚げ)	焼きおにぎり 枝豆 するめ	○さつま芋、米、じゃが芋	豚ロース肉、ベーコン、油揚げ、◎するめ	茄子、にんじん、大豆もやし、ほうれん草、玉ねぎ、えのき、小松菜、◎枝豆	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁	
12	26	金	豆乳	ごはん 鮭の塩焼き オクラの昆布和え 厚揚げと野菜の味噌炒め ワカメスープ(ワカメ ネギ 春雨 ゴマ)	冷やし中華 トマト	米、春雨、白ゴマ、◎生中華麺	○豆乳、鮭、厚揚げ、豚こま肉、◎ハム	オクラ、もやし、塩昆布、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ワカメ、ネギ、◎きゅうり、トマト	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ゴマ油、穀物酢
13	27	土	干し芋	ごはん 豚肉の味噌焼き キャベツとツナのサラダ 野菜わん(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ	豚ロース肉、ツナ、油揚げ、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、玉ねぎ、ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
31	水	じゃが芋	ごはん 鶏のから揚げレモンソース 即席漬け 切干大根と大豆の煮物 味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ)	ゴマダレ団子 小松菜の煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、片栗粉、◎上新粉、黒白ゴマ	鶏もも肉、大豆、油揚げ、◎煮干し	レモン、生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、切干大根、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ザラメ糖	

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

4日(木)

うちゅう組がおやつで食べるパンを作ります。

15日(月)・16日(火)

害虫駆除・厨房清掃のため、
お弁当の用意をお願い致します。

24日(水) 誕生会メニュー



ワカメごはん 鮭ごはん
鶏ムネ肉の衣揚げ
じゃが芋とウインナーのオープン焼き ゴーヤチャンプルー
スティックきゅうり(味噌付き) 夏野菜の和え物
すいか 梨

