8月予定献立

2023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（〇は午前補食、◎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		火	豆乳	ごはん マーボー豆腐 茄子のオーブン焼き ささみのコールスローサラダ ワカメスープ（ワカメ　玉ねぎ　春雨　ゴマ）	ツナ昆布ごはん オクラ 煮干し	米、春雨、ゴマ、卵不使用マヨネーズ	〇豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ささみ、◎ツナ、煮干し	ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、キャベツ、きゅうり、コーン、ワカメ、玉ねぎ、◎塩昆布、オクラ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	15			お弁当	せんべい スティックきゅうり　煮干し	◎せんべい	〇豆乳、◎煮干し	◎きゅうり	
2	16	水	じゃが芋	ごはん 稲荷餃子 豆苗炒め ワカメとトマトの酢の物 味噌汁（かぼちゃ　玉ねぎ）	米粉の蒸しパン 小松菜の煮浸し 昆布	〇じゃが芋、米、◎米粉、さつま芋、黒ゴマ	豚ひき肉、油揚げ、ベーコン、◎豆乳	生姜、にんにく、キャベツ、ニラ、豆苗、もやし、ワカメ、トマト、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、◎小松菜、昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎上白糖
3	17	木	干し芋	ごはん 鶏のから揚げ オクラのおかか和え ひじきの煮物 味噌汁（なめこ　豆腐　ネギ）	焼きとうもろこし スティックきゅうり 煮干し	〇さつま芋、米、片栗粉、糸こんにゃく	鶏もも肉、鰹節、竹輪、絹豆腐、◎煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、オクラ、もやし、ひじき、にんじん、なめこ、ネギ、◎とうもろこし、きゅうり	醤油、食塩、料理酒、三温糖、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	金	豆乳	ごはん カレイの照り焼き 即席漬け 春雨炒め 味噌汁（茄子　もやし　油揚げ）	青海苔焼きおにぎり トマト 煮干し	米、春雨、◎片栗粉	〇豆乳、カレイ、豚こま肉、油揚げ、◎煮干し	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、茄子、もやし、◎青海苔、トマト	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	土	干し芋	ごはん キャベツハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁（じゃが芋　えのき）	おにぎり（ワカメ　ゴマ） 煮干し	〇さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、◎白ゴマ	牛豚合挽肉、木綿豆腐ハム、◎煮干し	キャベツ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、えのき、◎ワカメ	醤油、食塩、サラダ油、穀物酢、ケチャップ、ソース、料理酒、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	月	豆乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 オーブン焼き マメ豆サラダ 味噌汁（キャベツ　油揚げ）	かぼちゃのお焼き ほうれん草の煮浸し するめ	米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎片栗粉	〇豆乳、鶏もも肉、大豆、ハム、油揚げ、◎するめ	トマト、玉ねぎ、しめじ、にんにく、ズッキーニ、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、◎かぼちゃ、ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、ケチャップ、穀物酢、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	火	干し芋	ごはん 夏野菜のかき揚げ トマト添え 納豆和え 味噌汁（じゃが芋　えのき　ワカメ）	ネギ豚ごはん きゅうりの即席漬け 昆布	〇さつま芋、米、米粉、片栗粉、じゃが芋、◎白ゴマ	竹輪、納豆、◎豚バラ肉	とうもろこし、ゴーヤ、にんじん、玉ねぎ、トマト、オクラ、モロヘイヤ、えのき、ワカメ、◎ネギ、きゅうり、昆布	醤油、食塩、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎料理酒、本みりん
9		水	豆乳	9日　誕生会メニュー		米、じゃが芋、片栗粉、卵不使用マヨネーズ	〇豆乳、ツナ、鶏ムネ肉、ウインナー、木綿豆腐、豚バラ肉、鰹節、◎ハム、煮干し	とうもろこし、ゴーヤー、にんじん、きゅうり、トマト、オクラ、枝豆、すいか、梨、◎コーン、かぼちゃ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、ゴマ油、味噌
	23			ごはん タラの包み焼き きゅうりのパリパリ漬け かぼちゃと茄子のそぼろあん 味噌汁（豆腐　ネギ　油揚げ）	きな粉団子 枝豆 煮干し	米、卵不使用マヨネーズ、◎だんご粉	〇豆乳、タラ、鶏ひき肉、絹豆腐、油揚げ、◎きな粉、煮干し	ほうれん草、にんじん、きゅうり、生姜、かぼちゃ、茄子、ネギ、◎枝豆	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	木	干し芋	ごはん 手羽元のさっぱり煮 ピーマン炒め ポテトサラダ 味噌汁（玉ねぎ　ズッキーニ）	大豆ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	〇さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	手羽元、ツナ、ハム、◎大豆、油揚げ	生姜、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、ズッキーニ、◎ほうれん草、昆布	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
	25	金	さつま芋	ごはん 鮭の照り焼き きゅうりとセロリのさっぱり和え 厚揚げと野菜の味噌炒め 野菜わん（玉ねぎ　ほうれん草）	昆布ごはん オクラ 煮干し	〇さつま芋、米、白ゴマ、	鮭、厚揚げ、豚こま肉、◎鶏ひき肉、煮干し	きゅうり、セロリ、にんじん、ピーマン、茄子、玉ねぎ、ほうれん草、◎刻み昆布、オクラ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	土	干し芋	ごはん 豚肉のゴマ味噌焼き コロコロサラダ 味噌汁（キャベツ　油揚げ）	おにぎり（米　鮭） 煮干し	〇さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	豚ロース肉、ハム、油揚げ、◎鮭、煮干し	きゅうり、にんじん、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
14		月	豆乳	お弁当	干し芋 スティックきゅうり　煮干し	◎さつま芋	〇豆乳、◎煮干し	◎きゅうり	
	28			ごはん 豚肉の梅しょうゆ焼き れんこんきんぴら ひじきとレタスのサラダ 味噌汁（えのき　玉ねぎ）	冷やしうどん トマト添え	米、糸こんにゃく、白ゴマ、◎うどん	〇豆乳、豚ロース肉、さつま揚げ、ツナ、◎ハム	梅干し、れんこん、ひじき、レタス、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、えのき、玉ねぎ、◎もやし、トマト	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	29	火	さつま芋	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース じゃが芋の磯和え ほうれん草のサラダ 味噌汁（冬瓜　油揚げ）	鶏ごぼうごはん 枝豆 昆布	〇さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ◎鶏もも肉	玉ねぎ、大根、青海苔、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン、冬瓜◎ごぼう、枝豆、昆布	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
	30	水	豆乳	ごはん サバの塩焼き 大豆もやしの和え物 夏野菜のトマト煮 けんちん汁（豚肉　豆腐　ネギ　ごぼう　しめじ）	いなり寿司 スティックきゅうり 煮干し	米、白ゴマ	〇豆乳、サバ、ベーコン、豚こま肉、絹豆腐、◎油揚げ、煮干し	大豆もやし、ほうれん草、トマト、茄子、玉ねぎ、ズッキーニ、黄色パプリカ、ネギ、ごぼう、しめじ、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、ケチャップ、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎三温糖、本みりん
	31	木	干し芋	ごはん 茄子のはさみ焼き 枝豆とさつま芋の白和え 切干大根の煮物 味噌汁（キャベツ　しめじ）	磯辺団子（上新粉　だんご粉　刻み海苔） 小松菜の煮浸し　煮干し	〇さつま芋、米、糸こんにゃく、白ゴマ、◎上新粉、だんご粉	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、◎煮干し	茄子、玉ねぎ、枝豆、切干大根、にんじん、キャベツ、しめじ、◎刻み海苔、小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁

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。

2日（水）
うちゅう組が午後の補食で食べる米粉の蒸しパンを作ります。

14日（月）・15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。

9日（水）　誕生会メニュー

とうもろこしごはん
鶏ムネ肉とじゃが芋のナゲット　　ウインナー
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
午後補食　飾りごはん　煮干し