

# 8月予定献立

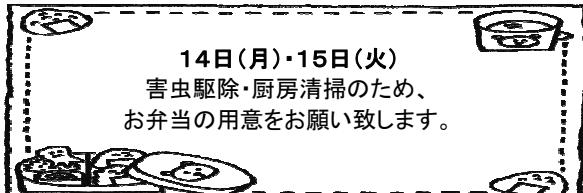
2023年8月  
風の子保育園

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	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	○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 ステイックきゅうり 煮干し	◎せんべい	○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	○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 ステイックきゅうり 煮干し	○じゃが芋、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	○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	○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	○豆乳、鶏もも肉、大豆、ハム、油揚げ、◎するめ	トマト、玉ねぎ、にんにく、しめじ、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	○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	23	水	じゃが芋	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	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ、◎だんご粉	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	木	豆乳	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	米、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、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	
24			誕生会メニュー		米、じゃが芋、片栗粉	○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	
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	○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	○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 ステイックきゅうり 煮干し	◎さつま芋	○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	○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)	鶏ごはん 枝豆 昆布	○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 さばの塩焼き 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 ステイックきゅうり 煮干し	米、白ゴマ	○豆乳、さば、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	○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としています。

2日(水)  
くじら組が午後の補食で食べる米粉の蒸しパンを作ります。



## 24日(木) 誕生会メニュー(バイキング)

どうもろこしごはん  
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 ステイックきゅうり(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

