

19日・・・新メニュー  
5日・・・お誕生日会



# 8月 給食献立表



なかよし保育園

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
8/1 (月)	ごはん	米				ピオーネ	チーズとコーンのマフィン
	サバの香味焼き		サバ	白ねぎ ねぎ にんにく しょうが	醤油 みりん 酒		薄力粉 ベーキングパウダー きび糖 卵 牛乳 コーン チーズ(乳)
	オクラのおかか和え		かつお節	オクラ 人参 もやし	醤油 みりん		
	白菜のすまし汁			白菜 まいたけ 人参	醤油 みりん 酒		牛乳
8/2 (火)	ごはん	米				スイカ	牛乳寒天
	鶏肉の梅照り焼き		鶏肉	玉ねぎ 梅干し	醤油 みりん 酒		牛乳 寒天 きび糖 みかん缶 バイン缶
	なめこのおろし		しらす	なめこ えのき わかめ 大根	醤油 きび糖 酢		
	わかめのみそ汁	じゃがいも		わかめ 玉ねぎ	みそ		お茶
8/3 (水)	パン	黒糖ロール(乳)				巨峰	ゆうやけごはん
	ポークチャップ	バター(乳)	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ	クチャップ 酒 ウスター-きび糖		米 人参 醤油 みりん 塩昆布
	ひじきのマリネ	オリーブ油	ツナ	ひじき きゅうり パプリカ	醤油 きび糖 酢		
	コーンのスープ			コーン 玉ねぎ チンゲン菜	コンソメ		牛乳
8/4 (木)	ごはん					パイナップル	オレンジパウンドケーキ
	サケのタルタル焼き	マヨネーズ(卵)	サケ	玉ねぎ レモン汁 パセリ	酒 塩		薄力粉 バター(乳) きび糖 卵 ベーキングパウダー オレンジマーマレード
	かぼちゃのごまみそ和え	すりごま		かぼちゃ 人参 いんげん	みそ 醤油 きび糖 みりん		
	小松菜のすまし汁		薄揚げ	えのき わかめ	醤油 みりん 酒		牛乳
8/5 (金) (誕生日会)	ピラフ	米		玉ねぎ ピーマン コーン	コンソメ	プチゼリー	カップケーキ
	鶏のからあげ		鶏肉	にんにく しょうが	醤油 みりん 酒		フレンチマフィン(乳・卵) 生クリーム(乳) みかん缶 カラースプレー(乳)(幼児のみ)
	ポテトサラダ/ウイニー	じゃがいも マヨネーズ(卵)		きゅうり 人参	塩		
	マカロニのスープ		ウイニー	玉ねぎ ほうれん草	コンソメ		ジョアブレン(乳)
8/6 (土)	ごはん	米				オレンジ	市販のパン
	豚のしょうが炒め		豚肉	玉ねぎ 人参 しょうが	醤油 みりん 酒		ストロベリーツイスト(乳・卵)
	切干大根の煮物		薄揚げ	切干大根 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	じゃがいものすまし汁	じゃがいも		えのき わかめ	醤油 みりん 酒		牛乳
8/8 (月)	ごはん	米				バナナ	カルピス蒸しパン
	サワラのねぎ焼き		サワラ	ねぎ	醤油 みりん 酒		カルピス ホットケーキミックス 牛乳
	きゅうりの塩昆布和え			きゅうり 人参 もやし 塩昆布	醤油 みりん		
	もずくのみそ汁			もずく 玉ねぎ しめじ	みそ		お茶
8/9 (火)	豚丼	米 油	豚肉	玉ねぎ しめじ もやし ねぎ	醤油 みりん 酒 きび糖	フグ フルーツ	きな粉とごまのサブシ
	しいたけのすまし汁			しいたけ 玉ねぎ 大根	醤油 みりん 酒		バター(乳) きび糖 薄力粉 黒ゴマ きな粉 牛乳
							牛乳
8/10 (水)	冷やしうどん	うどん	薄揚げ かつお節	わかめ ねぎ	めんつゆ 醤油 きび糖	ピオーネ	ヨーグルト/市販のお菓子
	さつま芋の天ぷら	さつま芋 油 天ぷら粉(卵)			塩		ヨーグルト(乳) ビスコ(乳)
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)				
							お茶
8/11 (木)	山の日						
8/12 (金)	ごはん	米				プチゼリー	市販のお菓子
	カレイの青しそ焼き		カレイ	青しそ	醤油 みりん 酒		ベジタベる
	小松菜のお浸し		錦糸卵	小松菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	切干大根のすまし汁			切干大根 キャベツ 人参	醤油 みりん 酒		牛乳
8/13 (土)	そぼろ丼	米	鶏挽肉	ほうれん草 刻みのり	醤油 みりん 酒 きび糖	オレンジ	市販の菓子
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ 絹さや	醤油 みりん		畑のクラッカー(サンコー)
	ごぼうのみそ汁			ごぼう わかめ 人参	みそ		
							牛乳
8/15 (月)	和風スパゲティ	スパゲティ バター(乳)	ベーコン(乳・卵)	キャベツ しめじ 玉ねぎ	醤油 みりん 塩	バナナ	韓国風おにぎり
	とうもろこし			とうもろこし			米 韓国のりフレーク いりごま ごま油 醤油
							牛乳

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
8/16 (火)	ごはん	米				フグ ルレ ート ップ	市販のお菓子/プチゼリー
	サケのバター醤油焼き	バター(乳)	サケ		醤油 みりん 酒 きび糖		ミレービスケット(サンコー) プチゼリー
	高野豆腐の卵とじ		卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん	醤油 みりん きび糖		
	なめこのみそ汁			なめこ 白菜 人参	みそ		牛乳
8/17 (水)	ごはん	米				巨 峰	紅茶スコーン
	牛肉の柳川風煮		牛肉 卵	ごぼう 玉ねぎ 人参 みつば	醤油 みりん 酒 きび糖		ホットケーキミックス 紅茶葉 牛乳 バター(乳)
	白和え	こんにゃく 練りごま	豆腐	人参 ひじき ほうれん草	白みそ みりん 醤油 きび糖		
	小松菜のすまし汁			白菜 もずく たまねぎ 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳
8/18 (木)	冷やし中華	中華麺	ロース/ハム(乳・卵) 錦糸卵	きゅうり もやし	醤油 きび糖 酢	ス イ カ	ジャムパン
	小松菜の炒め物		しらす	小松菜 人参 キャベツ	醤油 みりん		ロールパン(乳) いちごジャム
							アップル&キャロットジュース
8/19 (金)	ポークカレー	米 カレールウ(乳) じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 なす	酒	オ レ ン ジ	☆黒糖ミルクくすもち☆
	切干大根のソテー	油	ツナ	切干大根 玉ねぎ パプリカ グリンピース	醤油 みりん		片栗粉 黒糖 牛乳 きな粉 きび糖
	キャベツのマリネ	オリーブ油		キャベツ 人参 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
							牛乳
8/20 (土)	鶏の照り焼き丼	米	鶏肉	玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒	バ ナ ナ	市販のお菓子
	ひじきの煮物		薄揚げ	ひじき 人参 しいたけ	醤油 みりん		カリボテ(サンコー)
	麩のみそ汁	麩		大根 人参	みそ		
							牛乳
8/22 (月)	ごはん	米				ピ オ ー ネ	そうめん
	カレイのカラフル焼き	マヨネーズ(卵)	カレイ	パプリカ 玉ねぎ	塩		そうめん めんつゆ 刻みのり ねぎ
	ひじきのサラダ			ひじき 人参 きゅうり コーン	醤油 きび糖 酢		
	豆腐のすまし汁		豆腐	しめじ 人参 わかめ	醤油 みりん 酒		牛乳
8/23 (火)	パン	黒糖ロール(乳)				巨 峰	梅おかかごはん
	鶏肉のチーズグリル		鶏肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんにく パセリ	醤油 みりん 酒 塩		米 梅干し 醤油 みりん かつお節
	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵)		かぼちゃ 人参 きゅうり	塩		
	卵のスープ		卵	玉ねぎ えのき チンゲン菜	中華味		牛乳
8/24 (水)	ごはん	米				パ イ ナ ッ プ ル	レモンクッキー
	さつまいと高野豆腐の煮物	さつまいも	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ れんこん いんげん	醤油 みりん 酒 きび糖		薄力粉 きび糖 バター(乳) レモン果汁
	白菜のゆかり和え			白菜 人参 もやし ゆかり	醤油 みりん		
	大根のすまし汁			大根 しめじ もずく ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
8/25 (木)	ごはん	米				フ グ ル レ ー ト ッ プ	ヨーグルト/市販菓子
	サハのおろしポン酢かけ		サハ	大根 ねぎ	醤油 きび糖 酢 酒		ヨーグルト(乳) 星たべよ
	チンゲン菜のおかか和え		かつお節	チンゲン菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	まいたけのみそ汁		薄揚げ	まいたけ 玉ねぎ 人参	みそ		お茶
8/26 (金)	ごはん	米				ピ オ ー ネ	にんじん蒸しパン
	ゴーヤチャンブル	ごま油	豚肉 豆腐 卵	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ	醤油 みりん 酒 中華味		ホットケーキミックス 牛乳 油 人参
	春雨サラダ	ごま油 いりごま 春雨		きゅうり パプリカ	醤油 きび糖		
	もやしのスープ			もやし コーン えのき チンゲン菜	中華味		牛乳
8/27 (土)	そばめし	米 中華麺 油	豚肉	キャベツ もやし 人参 ねぎ	お好みソース	オ レ ン ジ	市販のパン
	エリンギのスープ			エリンギ 玉ねぎ わかめ	コンソメ		ミニ抹茶ツイスト(卵・乳)
							牛乳
8/29 (月)	ゆかりおにぎり	米		ゆかり		バ ナ ナ	お麩のキャラメル風ラスク
	揚げサワラのきのこあんかけ	片栗粉 油	サワラ	人参 えのき しいたけ	塩 酒 醤油 みりん きび糖		おつゆ麩 バター(乳) 牛乳 きび糖
	もやしののり和え			もやし 人参 白菜 刻みのり	醤油 みりん		
	キャベツのすまし汁			キャベツ 玉ねぎ なめこ	醤油 みりん 酒		牛乳
8/30 (火)	ごはん/納豆	米	納豆			巨 峰	豆乳まんじゅう
	豚肉のしそ炒め	油	豚肉	玉ねぎ しめじ 青しそ	醤油 みりん 酒		豆乳まんじゅう
	ほうれん草のしらす和え		しらす	ほうれん草 人参 もやし	醤油 みりん		
	さつまいのみそ汁	さつまいも		白菜 玉ねぎ ねぎ	みそ		牛乳