

# 8月の献立

2019年

つくし保育園

曜	日	食	食の材料名	おやつ	おやつの材料名		
月	26	ごはん 豚肉と南瓜の味噌煮 切干大根の梅和え すまし汁	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 みそ 醤油 砂糖 ごま 切干大根 人参 きゅうり じゃこ ごま油 梅干し 砂糖 醤油 ごま 豆腐 油揚げ まいたけ 豆苗 わかめ だし昆布 だし鰹 塩 醤油	おにぎり 煮豆	米 干しエビ 小松菜 塩 焼海苔 大豆 砂糖 醤油		
火	27	ごはん 魚の塩焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 みそ汁	米 魚 塩 冬瓜 厚揚げ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 だし鰹 砂糖 醤油 茄子 しめじ こんにゃく 大根 人参 オクラ だし鰹 煮干し みそ	わらびもち いりこ	わらび粉 砂糖 水 きな粉 黒砂糖 いりこ		
水	28	幼児 夏野菜カレー ひじきとキャベツの和風サラダ 乳児 ごはん トマトシチュー ひじきとキャベツの和風サラダ	米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 茄子 人参 ピーマン 厚揚げ カレールウ 牛乳 ケチャップ ソース 油 キャベツ ひじき 人参 ツナ缶 砂糖 酢 醤油 ごま油 土生姜 米 豚肉 南瓜 玉ねぎ 茄子 人参 ピーマン 厚揚げ トマト缶 トマトジュース ケチャップ 砂糖 醤油 ソース キャベツ ひじき 人参 ツナ缶 砂糖 酢 醤油 ごま油 土生姜	アップルケーキ	りんご レーズン 小麦粉 砂糖 卵 サラダ油 B.P B.S シナモン こんぶ こんぶ		
木	1	29	ごはん 魚のマリネ ごま和え みそ汁	米 魚 片栗粉 塩 揚げ油 醤油 砂糖 酢 土生姜 三度豆 人参 ブロッコリー 砂糖 醤油 ごま キャベツ わかめ さつまいも モロヘイヤ 高野豆腐 煮干し だし鰹 みそ	とうもろこし いりこ プルーン	とうもろこし いりこ プルーン	
金	2	30	ごはん ブロッコリーと牛肉の中華炒め 酢の物 みそ汁	米 牛肉 ブロッコリー 玉ねぎ パプリカ 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉 もやし きゅうり 人参 春雨 砂糖 酢 ごま 玉ねぎ しめじ 豆腐 長芋 ニラ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツヨーグルト おせんべい	ヨーグルト バナナ みかん缶 メロン 砂糖 おせんべい	
土	3	17	31	ごはん 大豆入り肉じゃが みそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 大豆 じゃが芋 青ねぎ 砂糖 醤油 油 豆腐 モロヘイヤ キャベツ 油揚げ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ おかし いりこ	フルーツ おかし いりこ
月	5	19	ごはん 魚の利休あん 大豆とひじきの煮物 みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 みりん ごま 片栗粉 大豆 ひじき 人参 油揚げ 三度豆 こんにゃく 砂糖 醤油 ごぼう 玉ねぎ 人参 さつまいも 青菜 煮干し だし鰹 みそ	豆腐団子の みたらし風	豆腐 上新粉 きな粉 砂糖 醤油 片栗粉	
火	6	20	ごはん 鶏のから揚げ トマトときゅうりのごまドレッシング みそ汁	米 鶏肉 土生姜 醤油 卵 片栗粉 揚げ油 トマト きゅうり 練りごま 砂糖 醤油 酢 豆腐 わかめ えのき 人参 冬瓜 オクラ 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり いりこ	米 じゃこ ごま 人参 塩 焼海苔 いりこ	
水	7	21	ごはん 煮魚 夏野菜の梅しそづけ みそ汁	米 魚 土生姜 砂糖 醤油 きゅうり 茄子 人参 大葉 塩 ごま 梅干し 砂糖 花鰹 油揚げ しめじ 南瓜 玉ねぎ ニラ 煮干し だし鰹 みそ	すいか おせんべい	すいか おせんべい	
木	8	22	とうもろこしごはん 蒸し鶏とひじきの五目ナムル 野菜スープ	米 とうもろこし 塩 醤油 鶏肉 ひじき もやし 人参 きゅうり 黒ごま 酢 砂糖 塩 醤油 ごま油 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ 豆腐 油 塩 だし鰹	ジャムとチーズの サンドウィッチ	食パン ジャム スライスチーズ	
金	9	23	ごはん 魚のつけ焼き じゃが芋と豚肉の甘酢煮 みそ汁	米 魚 砂糖 みりん 醤油 じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 こんにゃく しめじ アスパラ 醤油 砂糖 酢 油揚げ わかめ もやし 高野豆腐 人参 煮干し だし鰹 みそ	ゼリー おかし	100%ジュース 砂糖 粉寒天 みかん缶 水 おかし	
土	10	24	ごはん チャンプルー みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 厚揚げ しめじ 塩 醤油 油 南瓜 オクラ 玉ねぎ えのき 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ おせんべい いりこ	フルーツ おせんべい いりこ	

※乳児はみりんをしません

※入荷した材料によって献立が変わることがあります