



# 8月の献立



2020年

つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	24	ごはん 魚のオーロラ焼き トマトときゅうりのごまドレッシング みそ汁	米 魚 塩 ケチャップ マヨネーズ トマト きゅうり わかめ 練りごま 砂糖 醤油 酢 ごぼう 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 オクラ 煮干し だし鰹 みそ	さつまいものマフィン ブルーベリー	さつまいも 無塩バター 砂糖 卵 ホットケーキミックス ブルーベリー
火	11	25 ごはん 千切り野菜の炒め物 酢の物 みそ汁	米 豚肉 人参 切干大根 玉ねぎ ピーマン 茄子 しめじ 油 砂糖 醤油 片栗粉 きゅうり わかめ 人参 じゃこ ごま 酢 塩 砂糖 醤油 豆腐 長芋 キャベツ 油揚げ 煮干し だし鰹 みそ	ゼリー いりこ せんべい	100%ジュース 砂糖 粉寒天 みかん缶 水 煮干し せんべい
水	12	26 ごはん 魚の香味ソースかけ 煮びたし みそ汁	米 魚 片栗粉 青ねぎ 土生姜 ごま油 砂糖 醤油 酢 わかめ チンゲン菜 人参 しめじ 玉ねぎ だし鰹 砂糖 醤油 厚揚げ 玉ねぎ 南瓜 人参 茄子 青菜 煮干し だし鰹 みそ	米粉のバナナケーキ	米粉 バナナ 豆乳 砂糖 B.P 油
木	27	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 モロヘイヤ 油 塩 だし鰹	焼きポテト チーズ味	じゃが芋 油 粉チーズ
金	28	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 魚 塩 豚ミンチ 厚揚げ じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 冬瓜 玉ねぎ えのき 人参 ニラ 煮干し だし鰹 みそ	おにぎり 煮豆	米 ごま 大葉 じゃこ 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
土	1	29 ごはん ケチャップ炒め みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 油 ケチャップ 塩 さつまいも 舞茸 もやし 青菜 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	3	31 ごはん 和風ハンバーグ 小魚サラダ みそ汁	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 塩 片栗粉 砂糖 醤油 キャベツ 人参 わかめ コーン じゃこ 酢 砂糖 醤油 ごま油 南瓜 茄子 しめじ 玉ねぎ 青菜 煮干し だし鰹 みそ	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
火	4	18 鮭ごはん 冬瓜と高野豆腐の煮物 みそ汁	米 鮭 ひじき 塩 砂糖 醤油 高野豆腐 冬瓜 油揚げ 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 だし鰹 砂糖 醤油 わかめ オクラ 人参 こんにゃく 豆腐 煮干し だし鰹 みそ	焼き南瓜の 大学芋風 いりこ	南瓜 油 砂糖 醤油 酢 黒ごま 煮干し
水	5	19 ごはん 牛肉と野菜の和え物 切干大根のじゃこ煮 みそ汁	米 牛肉 トマト キャベツ ブロッコリー 砂糖 醤油 土生姜 切干大根 じゃこ 人参 油揚げ 三度豆 砂糖 醤油 玉ねぎ 人参 じゃが芋 舞茸 煮干し だし鰹 みそ	すいか せんべい	すいか せんべい
木	6	20 ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁	米 魚 土生姜 砂糖 醤油 みそ ひじき もやし 人参 きゅうり ツナ缶 酢 砂糖 塩 サラダ油 黒ごま 長芋 玉ねぎ 人参 豆腐 モロヘイヤ だし鰹・昆布 塩 醤油	塩にぎり えび豆	米 塩 焼きのり 大豆 干しエビ 砂糖 醤油
金	7	21 ごはん 鶏のから揚げ 夏野菜のしそ漬け みそ汁	米 鶏肉 土生姜 醤油 卵 片栗粉 揚げ油 きゅうり 茄子 人参 大葉 塩 ごま 花鰹 キャベツ ごぼう 玉ねぎ さつまいも 油揚げ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 みそ	ヨーグルトゼリー せんべい	ヨーグルト 牛乳 粉寒天 水 砂糖 キウイ バナナ みかん缶 せんべい
土	8	22 ごはん チャンプルー みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 厚揚げ 人参 塩 醤油 ごま油 南瓜 わかめ しめじ オクラ 煮干し だし鰹 みそ	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 乳児クラスは、みりんは使いません。

※ ”だし”は、用途によって昆布、だしかつお、だしじゃこを使います