


8月の献立


2021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	2	30 ごはん 魚の利休あん 煮びたし みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 黒ごま 白ごま だし鰹 片栗粉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき だし鰹 砂糖 醤油 さつまいも 揚げ ごぼう キャベツ 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 梅干し 干しエビ 青のり 塩 焼きのり 煮干し
火	3	31 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 塩 ごま油 片栗粉 わかめ きゅうり もやし 人参 じゃこ 酢 砂糖 塩 豆腐 人参 舞茸 じゃが芋 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	ごま蒸しパン ブルー	米粉 砂糖 豆乳 ごま サラダ油 甘納豆 B・P B・S ブルー
水	4	18 ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあん すまし汁	米 魚 塩 高野豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 砂糖 醤油 だし鰹 片栗粉 玉ねぎ 山芋 ごぼう 人参 しめじ こんにゃく モロヘイヤ 出し昆布 だし鰹 醤油	焼き南瓜と さつまいもの 大学いも風 こんぶ	南瓜 さつまいも 砂糖 醤油 酢 黒ごま 油 こんぶ
木	5	19 ひじきごはん 蒸し鶏のごまサラダ みそ汁	米 ひじき シーチキン 人参 青菜 醤油 砂糖 油 鶏肉 きゅうり 人参 もやし えのき 砂糖 醤油 酢 練りごま 豆腐 南瓜 玉ねぎ しめじ オクラ 煮干し だし鰹 味噌	ゼリー とうもろこし いりこ	100%果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 とうもろこし 煮干し
金	6	20 ごはん 魚のつけ焼き 豚肉と野菜の炒め物 みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 豚肉 じゃが芋 セロリ 人参 砂糖 醤油 ごま油 塩 わかめ キャベツ 玉ねぎ 揚げ 豆苗 煮干し だし鰹 味噌	ケーキサレ	小麦粉 玉ねぎ パプリカ 卵 牛乳 チーズ 砂糖 ケチャップ B・P サラダ油
土	7	21 ごはん ポークビーンズ みそ汁	米 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 三度豆 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 油 豆腐 南瓜 わかめ もやし 煮干し だし鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月		23 ごはん 魚のごまたれ焼き 夏野菜のしそ漬け すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 練りごま 黒ごま 塩 きゅうり 茄子 人参 青しそ 塩 砂糖 花鰹 玉ねぎ 山芋 人参 わかめ 青菜 出し昆布 出し鰹 醤油	わらびもち こんぶ	わらび粉 砂糖 きな粉 黒砂糖 こんぶ
火	10	24 牛飯 焼き揚げと冬瓜の酢の物 みそ汁	米 牛肉 人参 ごぼう しめじ 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 塩 油 冬瓜 人参 揚げ 春雨 じゃこ 砂糖 酢 塩 ごま 豆腐 玉ねぎ キャベツ 南瓜 青ねぎ 煮干し だし鰹 味噌	フルーツポンチ せんべい いりこ	バナナ みかん缶 りんご キウイフルーツ すいか 寒天 砂糖 せんべい 煮干し
水	11	25 ごはん・人参フライ 魚の甘酢揚げ 小松菜と干しエビの塩ナムル みそ汁	米・人参 塩 油 魚 片栗粉 醤油 砂糖 酢 揚げ油 小松菜 人参 もやし ニラ 干しエビ ごま 塩 ごま油 厚揚げ さつまいも 玉ねぎ 舞茸 こんにゃく 煮干し だし鰹 味噌	きなこチーズの 米粉カップケーキ	米粉 きな粉 砂糖 チーズ 卵 牛乳 B・P サラダ油
木	12	26 ごはん タンドリーチキン トマトとわかめのサラダ スープ	米 鶏肉 塩 純カレー粉 ヨーグルト ケチャップ 醤油 塩 トマト わかめ きゅうり 酢 砂糖 塩 サラダ油 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ モロヘイヤ 煮干し だし鰹 塩 油	五平餅 いりこ	米 もち米 じゃこ 青しそ 味噌 砂糖 醤油 黒ごま 焼きのり 煮干し
金		27 ごはん 魚の梅煮 キャベツとひじきのおかか和え みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 土生姜 梅干し キャベツ 青菜 人参 ひじき 醤油 砂糖 ごま油 花鰹 南瓜 ごぼう 玉ねぎ 人参 豆腐 煮干し だし鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
土		28 ごはん 豚じゃが煮 みそ汁	米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 三度豆 砂糖 醤油 油 わかめ 豆腐 揚げ もやし 煮干し だし鰹 味噌	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