



# 8月の献立



2022年

つくし保育園

曜	日		昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつ材料名
月	1	29	ごはん 魚のごまだれ焼き 夏野菜のしそ漬け すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 練りごま ごま 塩 きゅうり 茄子 人参 青しそ 塩 砂糖 花かつお 山芋 人参 玉ねぎ わかめ 青菜 出し昆布 出し鰹 醤油	サンドウィッチ	食パン チーズ ジャム
火	2	30	ごはん 豚カツ キャベツとひじきの和風サラダ みそ汁	米 豚肉 山芋 米粉 塩 米粉のパン粉 揚げ油 ケチャップ ソース キャベツ 人参 ひじき 土生姜 酢 砂糖 醤油 南瓜 玉ねぎ 人参 舞茸 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 人参 塩 油
水	3	31	ごはん 魚の野菜あんかけ 千切大根の梅和え みそ汁	米 魚 人参 玉ねぎ えのき 三度豆 醤油 酢 砂糖 片栗粉 揚げ油 千切大根 人参 きゅうり じゃこ 梅干し 砂糖 醤油 ごま ごま油 さつま芋 玉ねぎ 油揚げ こんにゃく オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
木	4	18	とうもろこしごはん 千切り野菜の炒め物 みそ汁	米 とうもろこし 青のり 塩 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ 砂糖 醤油 片栗粉 油 じゃが芋 茄子 厚揚げ 人参 モロヘイヤ 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン ブルーン	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 B・p B・s ブルーン
金	5	19	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	米 魚 塩 高野豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 油 片栗粉 南瓜 キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	わらびもち いりこ	わらび粉 砂糖 黒砂糖 きな粉 煮干し
土	6	20	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 みそ汁	米 鶏肉 冬瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 醤油 砂糖 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 青ネギ 煮干し 出し鰹 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	8	22	ごはん 魚の竜田揚げ トマトときゅうりのごまドレッシング みそ汁	米 魚 醤油 片栗粉 揚げ油 トマト きゅうり 練りごま 砂糖 醤油 酢 さつま芋 玉ねぎ こんにゃく しめじ キャベツ 人参 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のかぼちゃクッキー	米粉 B・P 南瓜 豆乳 砂糖 油 シナモン レーズン
火	9	23	幼児 ハヤシライス 小魚サラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー 小魚サラダ	米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン 米粉 油 ハヤシラー ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 牛乳 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ビーマン 油 ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 わかめ じゃこ きゅうり コーン 酢 砂糖 醤油 ごま油	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	10	24	ごはん 魚のつけ焼き きんぴら鶏ごぼう みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 鶏肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 ごま油 南瓜 玉ねぎ 人参 茄子 モロヘイヤ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 花かつお 梅干し 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
木	25		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 冬瓜 わかめ 人参 春雨 じゃこ 酢 砂糖 塩 豆腐 もやし 山芋 舞茸 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	ごまぷりん こんぶ	豆乳 砂糖 寒天 練りごま きな粉 黒砂糖 こんぶ
金	12	26	ごはん 煮魚 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 キャベツ 小松菜 人参 ひじき ごま油 醤油 砂糖 花かつお 厚揚げ 人参 玉ねぎ わかめ オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きコロッケ	じゃが芋 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 米粉のパン粉 油
土	27		ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 塩 油 豆腐 人参 玉ねぎ 南瓜 青ネギ 煮干し 出し鰹 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、みりんをしません