

8月の献立

2023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		28	ごはん 魚のごまだれ焼き 千切大根とひじきの煮物 すまし汁	米 魚 味噌 砂糖 練りごま ごま 塩 千切大根 ひじき 大豆 油揚げ 人参 醤油 砂糖 炒め油 山芋 ごぼう 玉ねぎ わかめ 青菜 出し昆布 出し鰹 醤油	蒸しパン ブルーベリー	米粉 砂糖 豆乳 サラダ油 B・P B・S ブルーベリー
火	1	29	ごはん 豚カツ フレンチサラダ 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 きゅうり 人参 春雨 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩 さつま芋 玉ねぎ 人参 舞茸 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
水	2	30	ごはん 魚の野菜あんかけ ブロッコリーの梅磯和え みそ汁	米 魚 人参 玉ねぎ えのき 三度豆 醤油 酢 砂糖 片栗粉 ブロッコリー 人参 もやし 梅干し 焼き海苔 醤油 ごま油 厚揚げ 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく オクラ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
木	3	31	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 豆腐 茄子 わかめ 人参 モロヘイヤ 煮干し 出し鰹 味噌	かぼちゃスープ ピザパン	南瓜 玉ねぎ ベーコン 牛乳 出し鰹 塩 食パン ビーマン 玉ねぎ チーズ ケチャップ 塩
金	4	18	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 出し鰹 南瓜 キャベツ 油揚げ 玉ねぎ ごぼう 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	わらびもち こんぶ	わらび粉 砂糖 黒砂糖 きな粉 こんぶ
土	5	19	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	7	21	ごはん ・ 人参フライ 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 ・ 人参 油 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 豆腐 玉ねぎ しめじ ニラ 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	8	22	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 ケチャップ ソース トマト缶 トマトジュース 砂糖 豆乳 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 メロン キウイフルーツ 梅シロップ 寒天 砂糖 せんべい 煮干し
水	9	23	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	マーマレードケーキ	小麦粉 卵 バター 砂糖 B・P 油 マーマレード
木	10	24	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 山芋 玉ねぎ もやし 舞茸 青ネギ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり 煮豆	米 梅干し 青菜 塩 焼きのり 豆 砂糖 醤油
金		25	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 こんにゃく 玉ねぎ ごぼう 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	12	26	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