



# 8月の予定献立表



ひだまり認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	月	黒米ごはん 西京焼き 野菜 チャンプルー すまし汁 ネーブル	豆乳入り人参蒸しパン 保育乳	白身魚 豆腐 調製豆乳 保育乳	粉黒糖 小麦粉 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし キャベツ だけのこと 水煮	
2	火	ごはん(強化米入り) 鶏肉の ゴマ焼き 人参ソテー じゃがいもとブロッコリーのサラダ	ロッククッキー 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 豆腐 保育乳	バター 米せんべい じゃが芋 三温糖 小麦粉 強化米 精白米	ネーブル 人参 人参 にんにく ねぎ もやし とうがん ブロッコリー	
3	水	ごはん(強化米入り) 鮭の みじ焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー じゃべつのスープ	ジャムサンド 保育乳	竹小町(卵不使用) 鮭 干しひじき 保育乳	じゃが芋 三温糖 食パン 強化米 精白米	玉ねぎ ニラ 人参 キャベツ 糸こんにゃく パナナ ブロッコリー (冷)	
4	木	ごはん(強化米入り) 豆腐ナ ゲット 切干大根のイリチー ぎゅうりのサラダ へちまのみそ汁 パイン缶	いなり寿司 保育乳	味つけいなり皮 豚肉 豆腐 油揚げ 干しひじき 保育乳	米せんべい 強化米 精白米	切干大根 玉ねぎ 人参 ねぎ かんぴょう きゅうり (輪切りスライス) 糸こんにゃく パイン缶 へちま わかめ	
5	金	マージンごはん 肉じゃが トマトサラダ オクラ納豆 みそ汁 ネーブル	ミニマドレーヌ 保育乳	牛乳 豚肉 ひきわり納豆 保育乳	ホールコーン バター じゃが芋 三温糖 ホットケーキミックス 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ トマト 人参 ねぎ 刻みのり えのきたけ グリンピース きゅうり 糸こんにゃく しめじ わかめ	
6	土	ごはん(強化米入り) 野菜炒め のり佃煮 ゆし豆腐 ネーブル	タンナファクルー 保育乳	のり佃煮 豚肉 ゆし豆腐 保育乳	強化米 精白米 タンナファクルー	ネーブル 玉ねぎ ニラ 人参 ねぎ もやし キャベツ	
8	月	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 春雨の中華炒め ヨーグルトサラダ もずくマープ	さつま芋の蒸しパン 保育乳	もずく 塩抜き バサ 豚もも肉 調製豆乳 保育乳	三温糖 ホットケーキミックス 強化米 精白米 さつま芋 春雨	みかん缶 やいばみかん 桃缶 さやいんげん キャベツ しめじ だけのこと 水煮 パナナ りんご	
9	火	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 スイカ	ツナマヨトースト 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 豆腐 保育乳	三温糖 食パン(卵不使用) そうめん 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 にんにく ねぎ もやし キャベツ しめじ にごうり	
10	水	カツカレー ぎゅうりの和え物 チーズ すまし汁 桃缶	ちんびん 保育乳	スティックチーズ 豆腐 豚ヒレ肉 保育乳	ちんびんミックス ホールコーン バター じゃが芋 小麦粉 パン粉 卵不使用 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 桃缶 えのきたけ グリンピース きゅうり (輪切りスライス) りんご	
11	木	 <b>山の日</b> 					
12	金	<b>ウーケイの為、弁当持参での登園になります。</b>					
13	土	ひじきごはん コーンサラダ 夏の豚汁 ネーブル	はちや棒 保育乳	豚肉 豚ひき肉 干しひじき 保育乳	ホールコーン 強化米 精白米 はちや棒	ネーブル 人参 ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 糸こんにゃく とうがん	
15	月	黒米ごはん 豚の角煮風 昆布イリチー くずきりの甘酢あえ みそ汁 スイカ	くずもち 保育乳	刻み昆布 ツナ缶 きな粉 豚三枚肉 保育乳	芋くず じゃが芋 三温糖 粉黒糖 強化米 精白米	ネーブル ニラ 人参 刻みレタス かんぴょう きゅうり 糸こんにゃく わかめ	
16	火	パゲティミートソース ヨーグルトサラダ レタスのスープ	みそおにぎり 保育乳	粉チーズ ツナ缶 牛ひき肉 豚ひき肉 保育乳	バター 米せんべい 三温糖 小麦粉 スパゲティ 精白米	みかん缶 玉ねぎ トマト 人参 ビーマン レタス 刻みパセリ 刻みのり セロリ パイン缶 パナナ レーズン マッシュルーム缶 りんご わかめ	
17	水	マージンごはん とうがんのそぼろ煮 温サラダ ゴマじゃがいナムルチ スイカ	人参クラッカー 保育乳	豚肩ロース 豚ひき肉 きな粉 保育乳	ホールコーン バター じゃが芋 三温糖 食パン(卵不使用) 強化米 精白米	ねぎ グリンピース キャベツ 干しいたけ とうがん ブロッコリー (冷) りんご	
18	木	鶏肉のみそどんぶり きゅうりとしらすの酢の物 スライストマト ゆし豆腐 ネーブル	ミニキャロットサンド 保育乳	しらす干し ツナ缶 鶏もも肉 ゆし豆腐 保育乳	食パン(卵不使用) 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ トマト 人参 ねぎ 赤ビーマン きゅうり チンゲン菜 わかめ	
19	金	沖縄そば カボチャ天ぷら コーンサラダ	レタスと鮭のおにぎり 保育乳	鮭フレーク ハム(卵不使用) 保育乳	ホールコーン 強化米 精白米	もやし(卵アレルギー代替用) レタス 刻みのり キャベツ きゅうり かぼちゃ パナナ	
20	土	炊き込みごはん トマトサラダ チーズ みそ汁 ネーブル	クリームパン 保育乳	スティックチーズ 鶏もも肉 豆腐 保育乳	ホールコーン 強化米 精白米	ネーブル トマト 人参 ねぎ レタス きゅうり とうがん わかめ	
22	月	タコライス わかめサラダ 春雨スープ ネーブル	サーターアングギー 保育乳	ピザチーズ 豚ひき肉 保育乳	三温糖 粉黒糖 小麦粉 ホットケーキミックス 強化米 精白米 はるさめ	みかん缶 ネーブル 玉ねぎ トマト 人参 長ねぎ もやし サラダ菜 レタス キャベツ だけのこと 水煮 わかめ	
23	火	ごはん(強化米入り) 魚の磯天ぷら きんぴらごぼう ゴマじゃが へちまのみそ汁 スイカ	ココア蒸しパン 保育乳	竹小町(卵不使用) 牛乳 白身魚 青のり 豆腐 保育乳	じゃが芋 三温糖 小麦粉 強化米 精白米	ほんしめじ ニラ 人参 ねぎ ごぼう 糸こんにゃく へちま りんご わかめ	
24	水	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ えのきたけみそ汁 桃缶	ドーナツ 保育乳	竹小町(卵不使用) もずく 塩抜き 豚ひき肉 青のり 保育乳	ホールコーン 三温糖 小麦粉 強化米 精白米	トマト 人参 ねぎ ビーマン 赤ビーマン 桃缶 レタス えのきたけ きゅうり パナナ わかめ	
25	木	<b>お誕生日会の為、弁当水筒持参での登園になります。水筒は2~5歳児クラスのみです。</b>		<b>お誕生日ケーキ</b>			
26	金	夏野菜カレー きゅうりのサラダ わかめスープ 桃缶	もずく入りヒラヤーチー 保育乳	もずく 塩抜き ハム(卵不使用) 鶏ささみ 保育乳	バター 米せんべい じゃが芋 小麦粉 強化米 精白米	玉ねぎ なす ニラ 人参 ビーマン みつば 桃缶 キャベツ きゅうり (輪切りスライス) へちま マッシュルーム缶 わかめ	
27	土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 スライストマト えのきたけみそ汁 ネーブル	くろ棒 保育乳	豚ひき肉 豆腐 保育乳	亀の甲せんべい 三温糖 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ トマト ニラ 人参 にんにく ねぎ えのきたけ 生しいたけ だけのこと 水煮 わかめ	
29	月	ごはん(強化米入り) さばのカレー風味焼き 人参ソテー きゅうりとしらすの酢の物 なすの	ゴマクッキー 保育乳	しらす干し 保育乳	バター 三温糖 小麦粉 強化米 精白米	ネーブル なす 人参 ねぎ もやし きゅうり わかめ	
30	火	ごはん(強化米入り) 白身魚のフライ キャベツのツナあえ 豆乳シチュー メロン	ホットケーキ 保育乳	牛乳 ツナ缶 鶏ささみ 調製豆乳 保育乳	バター じゃが芋 ホットケーキミックス 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 もやし サラダ菜 さやいんげん キャベツ パナナ ブロッコリー (冷)	
31	水	ごはん(強化米入り) 鶏のから揚げ ゴーヤーチャンプルー マッシュポテト だけのことすま	菓子 アイスクリーム 	鶏もも肉 青のり 豆腐 保育乳	バター 米せんべい じゃが芋 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 干しいたけ だけのこと 水煮 にごうり	