



令和4年 8月予定献立表

松島さくら保育園
【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
1	月	鯖のオーロラソース	ごはん	鯖 味噌	生姜 にんにく	片栗粉 砂糖 油	オーロラはローマ神話の曙の女神の名前で、夜明けの空のようなピンク色を表して名づけられました。
		ひじきのカラフルサラダ		ひじき ツナ	赤ピーマン いんげん コーン	ごま 砂糖 油	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
		果物(オレンジ)		オレンジ	人参		
PM	おやつ	♪人參ケーキ 牛乳		牛乳 卵		ホットケーキ粉 バター 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
2	火	ロコモコ丼	ごはん	ハンバーグ 卵	ブロッコリー 赤ピーマン	トマト デミソース	今月の世界の料理「ハワイ」
		おくらサラダ		人参 大根 胡瓜 おくら	ドレッシング		
		大豆スープ		大豆	玉葱 人参 マッシュルーム	じゃが芋	
		果物(パイナップル)		パイナップル			
PM	おやつ	フルーツ入りの牛乳かん		牛乳 寒天		砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
3	水	大豆ミートのジャージャー麺	麺	大豆ミート 味噌	胡瓜 玉葱 人参 ピーマン 竹の子	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖	SDGsメニュー
		春巻き			玉葱 トマト セロリ	春巻き 油	
		トマトの田舎風スープ			バナナ	じゃが芋	
		果物(バナナ)					
PM	おやつ	♪クリームメロンパン 牛乳		飲牛乳		小麦粉 バター 砂糖 パン	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
4	木	豆腐ステーキ	ごはん	豆腐 ツナ	玉葱 にんにく グリンピース	卵 牛乳 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま	絹ごし豆腐と木綿豆腐では、木綿豆腐の方がカルシウムなどの栄養価が豊富です。給食では木綿豆腐を使用しています。
		ナポリタン		ハム	人参 ピーマン 玉葱	スパゲティ オリーブ油	
		具沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ		
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	♪ベジクッキー 牛乳		飲牛乳		小麦粉 砂糖 油	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲牛乳		せんべい	
5	金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 にんにく 人参 しめじ トマト グリンピース	米 油 じゃが芋 ルー	ハヤシライスは子どもたちに大人気です♪
		カリブロサラダ		鶏肉 味噌	ほうれん草 もやし 人参 ねぎ 胡瓜	ドレッシング	
		ゆでもろこし		鰹節	椎茸 えのき 人参 ねぎ		
		フルーツポンチ			もも		
PM	おやつ	溶けないアイス風デザート		飲牛乳		溶けないアイス風デザート	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
6	土	照り焼きチキン	ごはん	鶏肉		砂糖	
		厚焼き玉子		玉子焼き			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	月	鯖のオレンジ煮	ごはん	鯖(バス)	ねぎ 生姜 オレンジジュース	砂糖	鯖のオレンジ煮は、魚の生臭さを消してさわやかな煮あがりになります。
		ほうれん草の酢味噌和え		鶏肉 味噌	ほうれん草 もやし 人参 ねぎ 胡瓜	砂糖	
		花麩のすまし汁		鰹節	椎茸 えのき 人参 ねぎ	麩	
		果物(黄桃缶)			もも		
PM	おやつ	カスタードワッフル 牛乳		飲牛乳		カスタードワッフル	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	夏祭り
9	火	ツナカレーおにぎり	ごはん	ツナ	人参 パセリ	米	
		焼きそば		青のり	キャベツ 玉葱 人参	中華麺 油	
		唐揚げ&フライドポテト		鶏肉	にんにく 生姜		
		フルーツジュース		ウインナー		ジュース	
PM	おやつ	ココアバナナ 牛乳		飲牛乳 スキムミルク	バナナ	カラーシュガー	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
10	水	タンダリーチキン	ごはん	鶏肉	にんにく レモン汁		タンダリーチキンはインド発祥の料理で、タンダーという土釜で焼いた料理のことです。
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	クロワッサン 牛乳		飲牛乳		パン	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
12	金	ヒレカツ	ごはん	ヒレカツ		油	ヒレカツは大正時代にヒレが売れなくて困っていたという声から思いついた料理です。
		いんげんとカリフラワーサラダ		わかめ 味噌 煮干し	いんげん カリフラワー コーン	ノンエッグマヨネーズ	
		えのきとわかめ味噌汁			えのき ほうれん草		
		フルーツカクテル			みかん もも パイン		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
13	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
		オムレツ					
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
15	月	夏野菜カレー	ごはん	豚肉	玉葱 人参 大根 トマト 胡瓜 赤ピーマン ねぎ スライス	米 油	太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は栄養たっぷりです。
		福神漬			福神漬		
		ゆでもろこし			もろこし		
		クラッシュゼリー			レモン汁 みかん もも パイン レーズン	ゼリーの素	
PM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
16	火	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	アジの竜田揚げは、子どもたちに大近畿の魚料理のひとつです。
		とろろの粉の煮物		とろろの粉 油揚げ	白菜 大根 人参 ねぎ	油 砂糖	
		豚肉とキャベツの味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜	ごま油	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	♪コーン蒸しパン 牛乳		飲牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
17	水	冷やしラーメン	麺	わかめ 焼き豚	ねぎ コーン	中華麺 ごま油	冷やしラーメンは子どもたちに人気のメニューです。
		餃子フライ(焼き餃子)				餃子フライ 油	
		さつま芋と豆のサラダ		金時豆	いんげん	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
18	木	フルコギ丼	ごはん	豚肉	人参 しめじ 玉葱 りんご にんにく	米 油 ごま油 砂糖	フルコギは、ポピュラーな韓国料理で「フル」は火、「コギ」は肉を意味します。
		ゆで野菜スティック			胡瓜 人参 大根 ごぼう	ノンエッグマヨネーズ	
		もずくスープ		もずく 豆腐	小松菜 ねぎ もやし 生姜		
		果物(みかん缶)			みかん		
PM	おやつ	ドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ドーナツ	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
19	金	鶏肉のじゅっわん焼き	ごはん	鶏肉 味噌		えごま すりごま 砂糖	今月の郷土料理「福島県」
		納豆のおとし揚げ		納豆	コーン	小麦粉 油	
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	もちザリ				ザリ	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
20	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		チキンナゲット		チキンナゲット			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
22	月	白身魚のマヨネーズ焼き	ごはん	バス	玉葱 コーン パセリ	油 ノンエッグマヨネーズ	バスは大型の淡水魚です。はハーパーガーやお弁当の白身フライはバスが使われています。
		五目煮ひだし		油揚げ	小松菜 もやし 人参 こんにゃく いんげん		
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	もやし		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	トマフィン 牛乳		飲:牛乳 卵		トマフィン	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
23	火	かみかみチキンナゲット	ごはん	大豆 豆腐 高野豆腐 鶏肉	れんこん	パン粉 片栗粉 油	かみかみメニュー
		切り干し大根サラダ		ツナ	切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま ごま油 砂糖	
		冬瓜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	冬瓜 小松菜		
		果物(パイナップル)			パイナップル		
PM	おやつ	トマのラスク 牛乳				トマ 砂糖 バター	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
24	水	ぶりフライ	ごはん	ぶりフライ		油	SDGsメニュー
		紅あずま甘露煮		鶏肉 牛乳 生クリーム	南瓜 にんにく 玉葱 パセリ	さつま芋 砂糖	
		丸ごと南瓜のポタージュ		鯉節	スイカ	小麦粉 バター 油	
		スイカの皮の漬物(スイカ)				ごま	
PM	おやつ	ト丸ごときんぴらトースト 牛乳		大豆 チーズ	大根 人参 ピーマン	パン 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
25	木	カラフル卵焼き	セルフおにぎり	卵	椎茸 人参 赤ピーマン フロccoli	じゃが芋	卵には、殻の色が白と褐色のものがありますが、それは鶏の羽の色で分かります。
		豚肉とピーマンソテー		豚肉	玉葱 ピーマン ねぎ にんにく 生姜	油 ごま 片栗粉 砂糖	
		青菜ともやしの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	もやし 小松菜		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
26	金	豚肉のトマトチーズ焼き	ごはん	豚肉 チーズ	玉葱 人参 トマト マッシュルーム しめじ ピーマン	油 砂糖	BookdeLunch「トマトさん」
		シルバーサラダ		ハム	胡瓜 人参	春雨 ノンエッグマヨネーズ	
		さつま芋の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋 砂糖	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
27	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		厚焼き玉子		卵焼き			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ザリ				ザリ	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
29	月	鮭のカレームニエル	ごはん	鮭		小麦粉 バター	鮭の身の色は赤色(オレンジ色)ですが、分類上では白身魚になります。
		もやしとひき肉の油炒め		豚肉	もやし 人参 ピーマン	ごま油 砂糖 片栗粉	
		鶏肉と茄子の味噌汁		鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	茄子 生姜 小松菜 ねぎ	ごま油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン	
AM	おやつ	野菜ジュース			野菜ジュース		お誕生日会
30	木	お赤飯	お赤飯	甘納豆		米 もち米 ごま	
		野菜たっぷりミートローフ		豚肉 鶏肉	玉葱 れんこん 茄子 南瓜	油 片栗粉	
		りっちゃんのサラダ		ハム 鯉節 昆布	キャベツ 胡瓜 コーン トマト	砂糖 油	
		麩と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 人参	麩	
PM	おやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	もも	お米deメーフルマフィン カラーシュガー	
AM	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
31	水	冷やし中華	麺	卵 ハム	胡瓜 もやし 生姜	中華麺 ごま油 砂糖	冷やし中華は日本発祥の料理です。
		さつま芋スティック				さつま芋 片栗粉 油	
PM	おやつ	杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん パイン もも レーズン りんご バナナ		
AM	おやつ	きな粉おにぎり 麦茶		きな粉		米 砂糖	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。