

令和5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	クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	
1	火	バストサンドフライ	ごはん	バストサンドフライ	もやし 小松菜 人参 えのき なめこ ほうれん草 バナナ	油	バストサンドフライは、ハムにチーズがサンドされているフライです。
		もやしのごま和え		ごま 砂糖			
		なめこと豆腐の味噌汁					
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	おカクテルゼリーフルーツ			みかん バイン 黄桃 レーズン りんご	ゼリー 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
2	水	冷やし中華	麺	ハム 卵	胡瓜 もやし 生姜 南瓜 人参 ブロッコリー ずいか	中華麺 ごま油 砂糖	冷やし中華は、地方によって呼び方に相違があります。
		揚げ大豆と南瓜のサラダ		片栗粉 油 砂糖			
		果物 (すいか)					
PM	おやつ	おきな粉おにぎり 牛乳		飲:牛乳 甘納豆 きな粉		米	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
3	木	鶏肉のおろし焼き	ごはん	鶏肉	大根 生姜 かんぴょう ごぼう 椎茸 人参 グリンピース	砂糖	乾物 ~かんぴょう~
		かんぴょうの炒め煮		油 砂糖			
		キャベツとコーンの味噌汁					
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
4	金	鮭おにぎり	ごはん	鮭	キャベツ 玉葱 人参 もろこし	米	夏野菜の代表の 茄子は、水分 たっぷりで食欲 の落ちやすい暑 い夏の季節でも 美味しく食べら れます。
		焼きそば フライドポテト		中華蒸麺 油 じゃが芋			
		ミニフランク ゆでもろこし					
		あんぱんまんジュース		ジュース			
PM	おやつ	バナナココア 牛乳		飲:牛乳 スキムミルク	バナナ	砂糖 ココア	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
5	土	コロッケ	ごはん		キャベツ 人参 もやし バナナ	油 コロッケ	
		焼き餃子		餃子			
		野菜炒め		油			
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	月	茄子バーグ	ごはん	鶏肉 豚肉 豆乳	茄子 玉葱 玉葱 にんにく パセリ もやし コーン 人参 小松菜 オレンジ	油 バン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	夏野菜の代表の 茄子は、水分 たっぷりで食欲 の落ちやすい暑 い夏の季節でも 美味しく食べら れます。
		ジャーマンポテト		じゃが芋 油 バター			
		もやしとコーンのスープ					
		果物 (オレンジ)					
PM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
8	火	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜 茄子 ビーマン しめじ 人参 ねぎ バナナ	砂糖	なすは乾燥と低 温が苦手ですの で、冷蔵庫に入 れると種が真っ 黒になり傷みや すくなります。
		茄子とピーマンの味噌炒め		砂糖 ごま 油			
		豆腐のすまし汁					
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	お麩のラスク 牛乳		飲:牛乳		麩 バター 砂糖	
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
9	水	タジン	パン	鶏肉 卵 チーズ	ほうれん草 にんにく 胡瓜 キャベツ 人参 トマト 玉葱 人参 オレンジ	じゃが芋 油 バン粉	世界の料理 「チュニジア」
		胡瓜とツナの酢の物		砂糖 片栗粉 ごま油			
		鶏肉のトマトスープ		オリーブ油			
		果物 (オレンジ)					
PM	おやつ	おレモンケーキ 牛乳		飲:牛乳 卵		バター 砂糖 ホットケーキ粉	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
10	木	キャベツしゅうまい	セルフ	豚肉	キャベツ 玉葱 生姜 人参 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 マッシュルーム パセリ バナナ	片栗粉 ごま油 砂糖	キャベツしゅう まいは、皮の代 わりにキャベツ をまぶしつけて 蒸します。
		マカロニと洋風野菜サラダ		マカロニ ドレッシング			
		コーンクリームスープ		油 じゃが芋 コーンスープ素			
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	子ぢやスプリン				プリン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
12	土	メンチカツ	ごはん	メンチかつ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		しゅうまい		しゅうまい			
		野菜炒め		油			
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
14	月	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ カリフラワー ブロッコリー	米 じゃが芋 油 カレールー	カレー粉は食欲 増進に一役かっ てくれます。
		カリプロサラダ		ドレッシング			
		ヨーグルト					
		ヨーグルト					
PM	おやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
15	火	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌	ごぼう 人参 竹の子 椎茸 いんげん しめじ ねぎ パイン	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	鮭は白身魚で す。鮭のイサで あるオキアミが オレンジ色なの で、鮭の身がオ レンジ色になり ます。
		根菜の煮物		油 砂糖			
		三種芋の味噌汁		さつま芋 じゃが芋 里芋			
		果物 (ベビーパイン)					
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	ヨーグルト		ヨーグルト			
16	水	豚丼	ごはん	豚肉	玉葱 生姜 にんにく ねぎ 切り干し大根 人参 キャベツ コーン ねぎ バナナ	油 砂糖	豚肉には夏バテ 防止、疲労回復 に効果があるビ タミンB1がた くさん含まれて います。
		切り干し大根のごま和え		すりごま 砂糖			
		豆腐と油揚げの味噌汁					
		果物 (バナナ)					
PM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	

日曜日	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	クラッカー 麦茶				クラッカー	ピーマンに含まれるビタミンは、油で調理すると体内への吸収力が高まることで知られています。
17	木	豚肉とピーマンの味噌炒め 野菜のキッシュ 人参スープ 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 味噌 7種の野菜キッシュ ベーコン	玉葱 人参 ピーマン	砂糖 ごま油 ごま	
PM	おやつ	クッキー 牛乳		飲牛乳		クッキー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
18	金	いりこめし チキンカツ ならえ さつま芋と豚肉の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	昆布 じゃこ チキンカツ 高野豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 煮干し	ごぼう 人参 グリンピース 椎茸 こんにゃく 大根 人参 れんこん 小松菜 ねぎ バナナ	米油 ごま油 砂糖 油 ごま さつま芋	郷土料理「徳島県」
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
19	土	ハンバーグ フライドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋 油	
PM	おやつ	ブルーベリータルト 麦茶				米粉deブルーベリータルト	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
21	月	南瓜ひき肉サンドフライ 納豆和え 豚肉とチンゲンサイの味噌汁 果物(山梨県産黄桃缶)	ごはん	納豆 かつお節 豚肉 味噌 煮干し	おくら キャベツ 小松菜 人参 チンゲンサイ えのき ねぎ 黄桃缶	南瓜ひき肉サンドフライ 油 ごま油	納豆のビタミンB群は、体力の低下を防ぎ、レシチンやミネラルが弱った体にパワーをつけてくれます。
PM	おやつ	おフルーツ		牛乳	みかん	フルーツ	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				ビスケット	チャンブルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」というような意味があります。
22	火	アンサンブルエッグ ゴーヤチャンプル 麩と野菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	アンサンブルエッグ ツナ 豆腐 かつお節 味噌 煮干し	ゴーヤ 人参 玉葱 にんにく 玉葱 人参 小松菜 オレンジ	片栗粉 油	
PM	おやつ	おコーントースト 牛乳		チーズ	コーン パセリ	パン ノンエッグマヨネーズ	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
23	水	コロッケ おとっととサラダ ハンブキンポターシュ 果物(梨)	ごはん		キャベツ 胡瓜 コーン 赤ピーマン おくら 南瓜 玉葱 にんにく パセリ 梨	コロッケ 油 おとっとと 砂糖 片栗粉 オリーブ油 油 小麦粉 バター	Book de Lunch「コロッケです」
PM	おやつ	おフルーツ入り牛乳かん		牛乳 寒天	みかん パイン 黄桃	砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	かみかみメニュー
24	木	高野豆腐と根菜のつくね 大豆のカレー煮 茄子と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	高野豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	人参 れんこん 玉葱 いんげん 茄子 玉葱 バナナ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	
PM	おやつ	おゆでもろこし 牛乳		牛乳	もろこし		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				ボーロ	
25	金	茄子のスパゲティミートソース スマイルポテト カクテルゼリー入りフルーツポンチ	麺	大豆	茄子 にんにく 玉葱 セロリ トマト	スパゲティ オリーブ油 砂糖 スマイルポテト ゼリー	大人気のミートソーススパゲティに子どもたちの苦手な茄子を入れました。
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト	みかん パイン 黄桃 レモン汁		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
26	土	白身魚カツ チキンナゲット 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚カツ チキンナゲット		油	
PM	おやつ	ブルーベリータルト 麦茶				米粉deブルーベリータルト	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
28	月	赤飯 エビフライ 彩りサラダ 花麩のすまし汁 果物(オレンジ)	ごはん	甘納豆 エビフライ	キャベツ ブロッコリー コーン 大根 赤ピーマン 椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ オレンジ	米 もち米 ごま油 片栗粉 オリーブ油 砂糖 麩	お誕生日会 
PM	おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳		飲牛乳 牛クリーム	バナナ	カラージュガー お米deスティックケーキ	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	乾物 ～昆布～
29	火	タンダーチキン 昆布とちくわの煮物 茄子の味噌汁 果物(ベビーパイン)	ごはん	鶏肉 昆布 ちくわ さつま揚げ 豚肉 味噌 煮干し	にんにく レモン汁 人参 椎茸 茄子 玉葱 人参 パイン	ごま油 砂糖	
PM	おやつ	おごまドーナツ 牛乳		豆腐		片栗粉 砂糖 小麦粉 油	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				ビスケット	
30	水	麻婆ポテト 大根とツナの和え物 あっきりもずくスープ 果物(山梨県産黄桃缶)	ごはん	大豆ミート 味噌 ツナ もずく 系かまぼこ	玉葱 人参 生姜 にんにく いんげん 大根 胡瓜 コーン 小松菜 人参 黄桃缶	じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	SDGsメニュー
PM	おやつ	おきな粉蒸しパン 牛乳		きな粉 牛乳		ホットケーキ粉 砂糖 油	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	野菜の日
31	木	夏野菜のかき揚げ ラタトゥイユ ビーフンスープ 果物(すいか)	ごはん	ベーコン わかめ	おくら コーン 人参 玉葱 玉葱 茄子 スッキーニ 南瓜 トマト えのき 人参 すいか	小麦粉 ごま 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 ビーフン	
PM	おやつ	おバシクッキー 牛乳		飲牛乳	人参 コーン グリンピース	小麦粉 砂糖 油	