

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 | 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 | | 豆腐 味噌 煮干し | | | |
| | | 果物 (バナナ) | | 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 | 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 | | 大豆 | | 南瓜 人参 ブロccoli | |
| | | 果物 (すいか) | | 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 | 砂糖 | 乾物 ~かんぴょう~ |
| | | かんぴょうの炒め煮 | | 豚小間 卵 | | かんぴょう ころも 椎茸 人参 グリンピース | |
| | | キャベツとコーンの味噌汁 | | 味噌 煮干し | | キャベツ コーン | |
| | | 果物 (バナナ) | | 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 | 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 | | 豚肉 青のり | | 中華蒸麺 油 じゃが芋 | |
| | | ミニフランク ゆでもろこし | | フランクフルト | | 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 | 油 コロッケ | おにぎりのイラスト |
| | | 焼き餃子 | | | | 餃子 | |
| | | 野菜炒め | | | | 油 | |
| | | 果物 (バナナ) | | 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 | 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 | | ウイナー | | 玉葱 にんにく パセリ | |
| | | もやしとコーンのスープ | | | | もやし コーン 人参 小松菜 | |
| | | 果物 (オレンジ) | | 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 | 砂糖 | なすは乾燥と低温が苦手です ので、冷蔵庫に入れて 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 | | 豚肉 味噌 | | 茄子 ピーマン | |
| | | 豆腐のすまし汁 | | 豆腐 かつお節 | | しめじ 人参 ねぎ | |
| | | 果物 (バナナ) | | バナナ | | | |
| PM | おやつ | お菓子のラスク 牛乳 | | 飲:牛乳 | | 駄 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 | 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 | | ツナ | | 胡瓜 キャベツ 人参 | |
| | | 鶏肉のトマトスープ | | 鶏肉 ひよこ豆 | | トマト 玉葱 人参 | |
| | | 果物 (オレンジ) | | 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 | 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 | | 人参 ブロccoli カリフラワー | | マカロニ ドレッシング | |
| | | コーンクリームスープ | | 生クリーム | | 玉葱 マッシュルーム パセリ | |
| | | 果物 (バナナ) | | バナナ | | | |
| PM | おやつ | 子ちゃんプリン | | | | 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 | 油 | おにぎりのイラスト |
| | | しゅうまい | | | | しゅうまい | |
| | | 野菜炒め | | | | 油 | |
| | | 果物 (バナナ) | | 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 | 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 | | カリフラワー ブロccoli | | ドレッシング | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | |
| | | 果物 (バナナ) | | バナナ | | | |
| 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 | 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 | | 味噌 煮干し | | 油 砂糖 | |
| | | 三種芋の味噌汁 | | 味噌 煮干し | | しめじ ねぎ | |
| | | 果物 (ベビーサイン) | | パイナップル | | | |
| 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 | | 油 砂糖 | |
| 16 | 水 | 豚丼 | ごはん | 豚肉 | 玉葱 生姜 にんにく ねぎ | 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 | | 切り干し大根 人参 キャベツ コーン | | すりごま 砂糖 | |
| | | 豆腐と油揚げの味噌汁 | | 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 煮干し | | ねぎ | |
| | | 果物 (バナナ) | | 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 | 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 おとととサラダ ハンバーグステーキ 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 |
| 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 | | た。 |
| AM | おやつ | クッキー 麦茶 | | | | クッキー |  |
| 26 | 土 | 白身魚カツ チキンチゲット 野菜炒め 果物(バナナ) | ごはん | 白身魚カツ チキンチゲット | | 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 片栗粉 コーン 玉葱 | |
| 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 | |