



8月 予定献立表



日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
1	土	せんべい	五目うどん パナナ ヨーグルト		鶏もも肉 油揚げ 高しこまぼこ かつお節 ヨーグルト	干うどん糖	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ こねぎ 真昆布 パナナ
3	月	クッキー	五分つきごはん 魚のマリネ オクラのごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 すいか 牛乳寒天	あこうだい いりごま かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 薄力粉 なたね油 三温糖 じゃが芋 上白糖	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン オクラ キャベツ 乾燥わかめ えのきたけ すいか 寒天 みかん缶詰
4	火	バナナ	五分つきごはん 鶏肉の唐揚げ 大豆サラダ きのごスープ	牛乳 チーズパン	鶏もも肉 大豆 かつお節 牛乳 パ ルメザンチーズ	米 片栗粉 ごま油 マヨネーズ 白玉粉 なたね油	きゅうり 人参 キャベツ スイートコーン缶 えの きたけ ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ こねぎ
5	水	棒チーズ	五分つきごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 デラウェア わかめおにぎり	鶏もも肉 かつお削り節パック 厚揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 じゃが芋 しらすき 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 冷凍スイー トコーン 切りみつづ ぶどう
6	木	オレンジ	五分つきごはん 炒り豆腐 野菜の和え物 南瓜のみそ汁	牛乳 きなこサンド	ソフト豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳 きな粉 豆乳	米 なたね油 三温糖 食パン マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん キャベツ 緑豆もやし 冷凍スイートコーン 西洋かぼちゃ こ ねぎ
7	金	レーズン	五分つきごはん 魚のムニエル（トマトソース） しゃりしゃりポテトサラダ もずくスープ	牛乳 ちんすこう	かれい ツナ缶 ソフト豆腐 かつお節 牛乳	米 薄力粉 マーガリン 三温糖 なたね油 じゃが芋 上白糖 黒 砂糖 ラード	トマトホール缶 玉ねぎ セロリー 人参 きゅうり もずく えのきたけ こねぎ
8	土	せんべい	汁ビーフン パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	鶏もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ビーフン ごま油	キャベツ 人参 緑豆もやし 青ピーマン さやいん げん 干しいたけ パナナ オレンジ
10	月	バナナ	五分つきごはん 鮭の照り焼き 野菜のゴマ和え 冬瓜のみそ汁	牛乳 あんバターサンド	白鮭 いりごま かたくちいわし 甘みそ 牛乳 つぶあん	米 三温糖 食パン マーガリン	しょうが キャベツ 緑豆もやし 人参 冷凍スイー トコーン 冬瓜 ぶなしめじ こねぎ
12	水	オレンジ	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き 野菜の納豆和え すまし汁	牛乳 おかかおにぎり	かれい 甘みそ いりごま 納豆 かつお節 牛乳 かつお削り節パック	米 三温糖 鮭	キャベツ ほうれん草 人参 乾燥わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布
13	木	クッキー	中華どんぶり わかめスープ デラウェア	牛乳 ホットケーキ	鶏もも肉 高しこまぼこ かつお節 牛乳 卵	なたね油 片栗粉 ごま油 ホッ トケーキ粉 有塩バター	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいたけ スイートコー ン缶 こねぎ 乾燥わかめ 緑豆もやし ぶどう
14	金	せんべい	豚の生姜焼き丼 豆腐のみそ汁 ぶどう	牛乳 クッキー	鶏もも肉 ソフト豆腐 かたくちいわし 甘みそ 牛乳 卵	三温糖 薄力粉 マーガリン 上 白糖	玉ねぎ 人参 キャベツ さやいんげん しょうが えのきたけ こねぎ ぶどう
17	月	棒チーズ	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル 野菜のみそサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たこ焼き風ポテト	あこうだい 甘みそ ベーコン かつお節 牛乳	米 薄力粉 マーガリン なたね 油 ごま油 上白糖 マカロニ じゃが芋 片栗粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ パセリ トマト ホール缶 青のり
18	火	クッキー	五分つきごはん 冬瓜のそぼろ煮 切干し大根のカミカミサラダ しめじのみそ汁	牛乳 きなこプリン	鶏ひき肉 かたくちいわし 甘みそ 牛乳 きな粉	米 なたね油 三温糖 片栗粉 上白糖	冬瓜 玉ねぎ 人参 さやえんどう 切干し大根 刻 み昆布 ぶなしめじ こねぎ 寒天
19	水	バナナ	五分つきごはん ポークピーンズ ツナサラダ 南瓜ポタージュ	牛乳 かしわおにぎり	大豆 鶏もも肉 ツナ缶 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	米 なたね油 じゃが芋 三温糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマトホール缶 きゅう り キャベツ 西洋かぼちゃ ごぼう
20	木	オレンジ	五分つきごはん 鮭の青じそ焼き キャベツの納豆和え わかめのみそ汁	牛乳 黒ごまクッキー	白鮭 納豆 いりごま ソフト豆腐 かたくちいわし 甘みそ 牛乳 卵	米 なたね油 薄力粉 マーガリ ン 上白糖	しそ キャベツ 人参 乾燥わかめ 玉ねぎ
21	金	せんべい	五分つきごはん 夏野菜カレー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 ぶどうのケーキ	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 卵	米 じゃが芋 薄力粉 有塩バ ター なたね油 はちみつ 三温 糖 上白糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 なす 青ピーマン 西洋かぼちゃ ト マト 切干し大根 きゅうり ぶどう
22	土	クッキー	チャンポン パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	鶏もも肉 高しこまぼこ かつお節 牛乳 ヨーグルト	中華糖 ごま油 焼き込みパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 緑豆もやし 冷凍スイー トコーン 青ピーマン こねぎ パナナ オレンジ
24	月	レーズン	五分つきごはん ししゃも きんぴらごぼう ふわふわスープ	牛乳 みかんゼリー	めざし 卵 かつお節 牛乳	米 しらすき なたね油 三温糖 ごま油 乾燥パン粉 片栗粉 上 白糖	ごぼう 人参 玉ねぎ 冷凍スイートコーン えのき たけ イナアガー みかん缶詰
25	火	せんべい	五分つきごはん 豆の照り煮 キャベツのおかか和え えのきのみそ汁	牛乳 ラスク	大豆 鶏もも肉 かつお削り節パック 油揚げ かたくちいわし 甘みそ 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 フランスパン グラニュー糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ 冷凍スイートコーン 乾燥わかめ えのきたけ
26	水	バナナ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 鮭おにぎり	ソフト豆腐 鶏ひき肉 甘みそ いりごま 卵 かつお節 牛乳 白鮭	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ きゅう り 冷凍スイートコーン こねぎ えのきたけ
27	木	棒チーズ	五分つきごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりと大根のサラダ なすのみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	絞り豆腐 鶏ひき肉 牛乳 かたくちいわし 甘みそ ヨーグルト	米 乾燥パン粉 なたね油 三温 糖	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 なす ぶなしめじ こねぎ パナナ みかん缶詰 もも缶詰 バイオン缶詰
28	金	オレンジ	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き じゃこサラダ ポテトスープ	牛乳 シリアルクリスピー	白鮭 甘みそ しらす干し ベーコン かつお節 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 なたね 油 三温糖 じゃが芋 マーガリ ン	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 冷凍スイー トコーン パセリ コーンフレーク
29	土	クッキー	なすのミートソーススパゲティ パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 黒糖パン	鶏ひき肉 パルメザンチーズ ヨーグルト 牛乳	マカロニ なたね油 ロールパン	なす 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パナナ オ レンジ
31	月	棒チーズ	五分つきごはん 高野豆腐の照り焼き マセドアンサラダ おくらのみそ汁	牛乳 ヨーグルトシャーベット	高野豆腐 いりごま かたくちいわし 甘みそ 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 ごま油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ 鮭 上白 糖	人参 きゅうり 冷凍スイートコーン 冷凍枝豆 青 のり オクラ 玉ねぎ えのきたけ みかん缶詰

※誕生会は21日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。