



8月のメニュー

令和3年 わかば認定こども園

献立作成者:(栄養士)平良 良子

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	せんべい	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 パイン	牛乳 チーズ蒸しパン	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ クリームチーズ 豆乳 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ パイン
3日(火)	チーズ	☆お誕生日会☆ カレーピラフ コロッケ プロッコリーのごま和え ミネストローネ パナナ	牛乳 誕生日ケーキ	ツナ 枝豆 ウインナー 合挽きミンチ 卵 ささみ ひじき 牛乳	米 バター カレー粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン コーン プロッコリー 人参 キャベツ トマト パナナ
4日(水)	ビスケット	三色丼 プロッコリーのごま和え 大根のすまし汁 フルーチェ	牛乳 大学芋	鶏ミンチ 卵 ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま さつま芋 油	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 レタス プロッコリー カリフラワー 大根 パプリカ みかん缶
5日(木)	コッペパン	玄米ご飯 鮭のパン粉焼き きゅうりのごま和え パパイアリチー かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 ゴーヤチップス	鮭 粉チーズ ツナ みそ きな粉 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま油 ごま 片栗粉 小麦粉 砂糖 カレー粉	きゅうり にんにく パパイア 人参 ニラ 南瓜 玉ねぎ ねぎ ゴーヤ オレンジ
6日(金)	バナナ	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ ジャム入りヨーグルト	牛乳 小倉スコーン	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆乳 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 小豆 ジャム バター	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 大根の葉 りんご缶
7日(土)	ぼうろ	お弁当	牛乳 カステラ	牛乳	カステラ	
9日(月)	振替休日(公休日)					
10日(火)	チーズ	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラのおかか和え 肉じゃが もずくのすまし汁 黄桃缶	ミルクココア さつまポテトフライ	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃが芋 糸こんにやく さつま芋 油 ココア	オクラ 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ねぎ 黄桃缶
11日(水)	ビスケット	スパゲティミートソース チーズ入り野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 枝豆 昆布	スパゲティ 油 小麦粉 バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ビーマン マッシュルーム 人参 トマト キャベツ プロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 黄桃缶 白桃缶
12日(木)	コッペパン	黒米ご飯 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 すいか	牛乳 オニオンブレッド	鶏肉 青さのり 卵 厚揚げ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 じゃが芋 バター ケーキミックス マヨネーズ	人参 玉ねぎ ニラ にんにく 生姜 ちんげん菜 長ねぎ すいか
13日(金)	バナナ	あわご飯 さばのラビコットソースかけ ごぼうサラダ 具たくさんカレースープ オレンジ	牛乳 セサミクッキー	さば ツナ ひじき 卵 大豆 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ バター カレー粉	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ しめじ 人参 大根の葉 オレンジ
14日(土)	ぼうろ	ビビンバ丼 春雨サラダ ゆし豆腐 パイン	お米のムース ビスケット	豚肉 みそ ツナ ゆし豆腐	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 お米のムース ビスケット	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ ねぎ パイン
16日(月)	ビスケット	玄米ご飯 タンドリーチキン 青菜のごま和え きんぴられんこん 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 カレー粉 ごま 砂糖 糸こんにやく 里芋 じゃが芋	小松菜 にんにく 生姜 パセリ れんこん 人参 ニラ ねぎ オレンジ
17日(火)	コッペパン	野菜そば 青菜の白和え さつま芋のごま煮 パイン	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖繩そば 油 ねぎ さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 パイン
18日(水)	バナナ	麦ご飯 鮭の照り焼き コールスロー クレープイリチー へちまの味噌汁 すいか	牛乳 焼きチーズケーキ	鮭 昆布 豚肉 ゆし豆腐 クリ ムチーズ 生クリーム 卵 豆乳 牛乳	米 麦 油 マヨネーズ 糸こんにやく 小麦粉 クラッ カー さつま芋 砂糖	キャベツ コーン 切干大根 人参 へちま すいか
19日(木)	ぼうろ	麦ご飯 酢豚 カリカリきゅうり オクラのかき玉スープ 杏仁フルーツ	牛乳 キャラメル麩	豚肉 卵 しらす 牛乳	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま 車麩 バター	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ビーマン 椎茸 きゅうり オクラ 長ねぎ みかん缶
20日(金)	りんご	お弁当	牛乳 サーターアングギー	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 油 ケーキミックス	
21日(土)	チーズ	麻婆丼 ナムル 中華コーンスープ パイン	沖繩ぜんざい ソフトサラダ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 金時豆 押麦 黒糖 ソフトサラダ	人参 玉ねぎ たけのこ なら にんにく 生姜 もやし きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 パイン
23日(月)	せんべい	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でプロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 オレンジ	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 牛乳 卵	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	プロッコリー パセリ キャベツ 人参 なら モロヘイヤ しめじ 南瓜 玉ねぎ オレンジ
24日(火)	チーズ	はんだまご飯 さばの塩焼き オクラの梅和え ポテのそぼろ煮 豚汁 すいか	牛乳 ごまちゃんすこう	さば 糸かつお 鶏ミンチ みそ 豚肉 豚レバー 牛乳	米 押麦 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 ラード ごま	はんだま 生姜 オクラ 人参 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ すいか
25日(水)	ビスケット	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 干切イリチー じゃが芋の味噌汁 すいか	牛乳 フレンチトースト	白身魚 卵 牛乳 豚肉 豆乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく じゃが芋 バター 食パン	玉ねぎ 人参 きぬぎや 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 すいか
26日(木)	コッペパン	タコライス マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーククッキー	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 コーンフレーク チョコ 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき オレンジ
27日(金)	バナナ	あわご飯 レバーの竜田揚げ ゴマじゃが からし菜チャンプルー なすのみそ汁 パイン	牛乳 ホットドッグ	豚レバー 豆腐 豚肉 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃが芋 パン カレー粉 マヨネーズ	からし菜 人参 にんにく 生姜 なす 大根の葉 キャベツ パイン
28日(土)	ぼうろ	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ オレンジ	牛乳 たいやき	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 ごま 春雨 砂糖 たいやき	玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン ほうれん草 コーン えのき オクラ オレンジ
30日(金)	ビスケット	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜ソテー パンプキンスープ すいか	牛乳 野菜ヒラヤーチー	卵 ハム 牛乳 チーズ 枝豆 さつま揚げ 豆乳 牛乳 ツナ	米 もちきび バター 小麦粉 じゃが芋 油	トマト 小松菜 人参 しめじ 南瓜 玉ねぎ キャベツ なら すいか
31日(土)	せんべい	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ パナナ	牛乳 いなりずし	ささみ 錦糸卵 わかめ チーズ 油揚げ 牛乳	中華麺 小麦粉 油 米 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴーヤ ほうれん草 パナナ



※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※朝のおやつは1歳児クラスのための提供となります。

