

# 8月の南犬立

令和5年 わかば認定こども園

卵アレルギー：ピンク  
小麦アレルギー：緑  
2種以上のアレルギー：紫

乳アレルギー：青  
ごまアレルギー：オレンジ

栄養士：平良 良子

日	朝おやつ	献立	アレルギー対応代替献立	おやつ	アレルギー対応代替おやつ	(あか)血や肉をつくる	(せいり)脂や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(火)	バナナ	しご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え きんぴらごぼろ 豆腐のみそ汁 バイン	和風ハンバーグ 人参炒め	牛乳 誕生日ケーキ	豆乳 ヨーグルト風クレープ	ささみ 卵 赤かつお 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ バイン
2日(水)	りんご	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー ジャが芋のみそ汁 すいか		牛乳 オレンジフレンチトースト	豆乳 ジャムサンド ゆかりおにぎり	魚 昆布 豚肉 みそ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 ジャが芋 パン バター	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 すいか
3日(木)	オレンジ	三色丼 ブロッコリーの和えもの 豚汁 ヨーグルト	野菜そぼろ丼 黄桃	牛乳 大芋芋	豆乳	鶏ミンチ 卵 牛乳 ヨーグルト ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 砂糖 油 マヨドレ さつま芋	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 ねぎ レタス ブロッコリー カリフラワー 大根 パプリカ ごぼう 黄桃
4日(金)	りんご	チキンカレー 野菜サラダ わかめと鶏スープ バナナ	ケチャップライス ほうれん草のみそ汁	牛乳 ごま入りもちもちドーナツ	豆乳 わかめおにぎり	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 牛乳 きな粉	米 油 小麦粉 砂糖 ジャが芋 ごま カレールー カレー粉 ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ レタス グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 長ねぎ バナナ
5日(土)	ハイハイ	<b>お弁当</b>		牛乳 みかんゼリー	豆乳	牛乳	みかんゼリー	
7日(月)	オレンジ	玄米ご飯 魚のパン粉焼き ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁 黄桃	鶏肉の照焼き 豆腐チャンプルー	牛乳 ココアショートブレッド	豆乳 りんごのタルト	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 小麦粉 砂糖 バター ココア	パセリ にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 黄桃
8日(火)	りんご	黒米ご飯 魚のみそ漬焼き オクラの梅和え 肉じゃが 大根のすまし汁 バイン		牛乳 野菜ピラヤーチー	豆乳 ヨーグルト風クレープ	白身魚 みそ 赤かつお 豚肉 牛乳 ツナ	米 黒米 砂糖 油 ジャが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 大根 えのき 大根の葉 パン キヤベツ にら
9日(水)	バナナ	冷やし中華 野菜かき揚げ チーズ すいか	ガバオライス ささみ入りサラダ わかめスープ	牛乳 枝豆と塩尻布のおにぎり	豆乳	ささみ ハム わかめ チーズ 卵 フレッシュソーセージ 牛乳 昆布 枝豆	中華麺 小麦粉 油 米	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ いんげん すいか
10日(木)	オレンジ	もずく丼 青菜の納豆和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ	コーン入りもずく丼	牛乳 さつま芋の塩バター焼き	豆乳 りんごのタルト	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 バター	パプリカ ビーマン 生姜 小松菜 人参 チンゲン菜 長ねぎ オレンジ
11日(金)	<b>山の日(公休日)</b>							
12日(土)	ハイハイ	牛丼 千切り大根の酢の物 かぶのみそ汁 黄桃		牛乳 ゆかりおにぎり	豆乳	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリーンピース 千切り大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれん草 黄桃
14日(月)	オレンジ	ピピン丼 春雨サラダ 中華スープ バイン	ごはん 牛肉炒め わかめのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	豆乳 さつま芋の煮揚げ	牛肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 春雨 パン ジャム	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 きゅうり パプリカ コーン 大根の葉 バイン
15日(火)	バナナ	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコンスープ オレンジ	カリフラワーサラダ	牛乳 フライドポテト	豆乳	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ 小麦粉 牛乳	米 カレー粉 油 マヨドレ	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく レーズン マッシュルーム プロقوقリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ オレンジ
16日(水)	りんご	玄米ご飯 カレイの酢豚風 豆腐シューマイ 肉シューマイ オクラのかき玉スープ バナナ	パンキンサラダ オクラとわかめのみそ汁	牛乳 キャラメル飴	豆乳 ゆかりおにぎり	かれい 豆腐・肉シューマイ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車軸 バター	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 オクラ 長ねぎ バナナ
17日(木)	オレンジ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 コールスロー クレープイリチー へちまのみそ汁 バイン		牛乳 フルーチェ 星たべよう	みかんゼリー 星たべよう	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ	米 砂糖 マヨドレ 油 こんにやく フルーチェ 星たべよう	生姜 にんにく コーン キャベツ 切干大根 人参 へちま ねぎ バイン
18日(金)	バナナ	野菜そば 青菜の白和え さつま芋の甘煮 すいか	ごはん 牛肉炒め わかめスープ	牛乳 ショートケーキ	豆乳 ヨーグルト風クレープ	牛肉 豆腐 ツナ 牛乳	沖縄そば 油 さつま芋 砂糖 ショートケーキ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 すいか
19日(土)	ハイハイ	ホイコーロー丼 もやしの和え物 中華コンスープ バイン		牛乳 野菜と果物のゼリー	豆乳	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マヨドレ 野菜ゼリー	キャベツ 人参 ビーマン にら もやし コーンきゅうり パプリカ にんにく 長ねぎ バイン
21日(月)	りんご	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ オレンジ	牛丼 ブロッコリーサラダ	牛乳 メロンパン	豆乳 今川焼き もものタルト	牛肉 豚レバー 卵 牛乳	米 油 小麦粉 マカロニ マヨドレ 砂糖 メロンパン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき れんこん
22日(火)	バナナ	カオライス 白菜のツナ和え 冬瓜のみそ汁 フルーツヨーグルト	カレーチャーハン バナナ	牛乳 和のパンケーキ	豆乳 ゆかりおにぎり	合挽きミンチ チーズ ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレーパン パンケーキ	玉ねぎ 人参 にんにく レタス パプリカ トマト 白菜 きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 バナナ みかん缶
23日(水)	オレンジ	玄米ご飯 チキンのレモン和え ゴーヤ入り豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 すいか		牛乳 南瓜小豆蒸しパン	豆乳 あんこ入り蒸しパン	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	パセリ キャベツ 人参 にら ゴーヤ モロヘイヤ しめじ 玉ねぎ すいか 南瓜
24日(木)	りんご	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 杏仁フルーツ	ケチャップライス キャベツのサラダ	牛乳 いなりずし	豆乳 具だくさんおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおな 牛乳 油揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 バター マヨドレ 米 杏仁フルーツ	玉ねぎ セロリ にんにく ビーマン みかん マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり かぶ パプリカ コーン ほうれん草
25日(金)	バナナ	ガバオライス 青菜のごま和え ビーフンスープ オレンジ	ほうれん草のマヨ和え	牛乳 たいやき	豆乳 もものタルト	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ビーフン たいやき	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ オレンジ
26日(土)	ハイハイ	豚焼肉丼 さつま芋サラダ 青菜のみそ汁 黄桃		牛乳 くずもち	豆乳	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳 きなこ	米 油 さつま芋 マヨドレ レーズン ちんげん菜 コーン 黄桃	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン レーズン
28日(月)	オレンジ	じゃーいご飯 鮭の塩焼 大根サラダ ゆし豆腐 すいか		牛乳 サーターアングギー	豆乳 ポテトフライ	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ 卵 ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ケーキミックス 油	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ 大根 きゅうり すいか
29日(火)	バナナ	あわご飯 鶏肉 スパゲティサラダ パンキンスープ オレンジ	ごはん 鶏肉の照焼き ブロッコリーサラダ わかめのみそ汁	牛乳 いなりずし	豆乳 具だくさんおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおな 牛乳 油揚げ	米 もちきび 片栗粉 ごま油 マヨドレ 砂糖 金時豆 黒糖 星たべよう サラシバ	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ オレンジ
30日(水)	りんご	<b>お弁当</b>		牛乳 みかんゼリー	豆乳	牛乳	みかんゼリー	
31日(木)	オレンジ	ジャージャー麺 豆腐サラダ 中華スープ ヨーグルト(コーンフレーク)	ごはん 中華炒め 黄桃	牛乳 青菜ツナおにぎり	豆乳	豚ミンチ みそ 牛乳 豆腐 わかめ ひじき ツナ ヨーグルト	中華麺 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨 米 すりごま コーンフレーク	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン からし菜 黄桃

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応の汁類類は除菌済(基本4年連続)です。