



8月の予定献立表

令和3年7月30日発行



あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1〜2歳児のみです。↓	
2	月	ご飯	●子キンチャップ ◆大根ときゅうりのごま酢和え ★じゃが芋のすまし汁	鶏肉・玉葱・トマト・ケチャップ・キャベツ 大根・きゅうり・人参・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・麩・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
3	火	ご飯	●カレーニエル ◆コールスロー ★モロヘイヤスープ	シイラ・バター・カレー粉・レモン・じゃが芋・青のり キャベツ・きゅうり・人参・酢・サラダ油 モロヘイヤ・玉葱・しめじ・卵・いりこ・しょう油	メロン	◇ジャムサンド 食パン・いちごジャム 牛乳	牛乳
4	水	麺	●白ごまタンタンうどん ◆青菜と高野豆腐の煮浸し ★かぼちゃサラダ	うどん・鶏挽肉・玉葱・人参・キャベツ・ちくわ・葱・かつお節・昆布・しょう油・ごま 小松菜・高野豆腐・しめじ・しょう油・砂糖 かぼちゃ・じゃが芋・マグロの水煮・わかめ・酢・サラダ油	バナナ	◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸 お茶	牛乳
5	木	梅ご飯	●豆腐の五目あんかけ ◆きゅうりの甘酢和え ★水菜のすまし汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・枝豆・しょう油・片栗粉 きゅうり・キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・ごま・酢・砂糖 水菜・じゃが芋・玉葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇クッキー 小麦粉・バター・卵・砂糖 牛乳	牛乳
6	金	ご飯	●豚しゃぶ ◆刻み昆布の含め煮 ★じゃが芋の味噌汁	豚肉・きゅうり・もやし・トマト・ごま・酢・しょう油・ごま油 刻み昆布・厚揚げ・人参・いんげん・しょう油 じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	すいか	◇ヨーグルト クラッカー せんべい	牛乳
7	土	ご飯	●ピビンバ ◆キャベツのサラダ ★えのきと豆腐のすまし汁	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油 キャベツ・人参・コーン・酢・サラダ油 えのき茸・豆腐・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	バナナ	◇牛乳 牛乳	牛乳
10	火	ご飯	●鮭のマリネ ◆ミルクおから ★キャベツのすまし汁	鮭・小麦粉・バター・玉葱・人参・ピーマン・酢・しょう油・砂糖 おから・豚挽肉・玉葱・葱・チーズ・牛乳・しょう油・砂糖 キャベツ・玉葱・麩・葱・いりこ・しょう油	メロン	◇盆団子 白玉粉・きな粉 牛乳	牛乳
11	水	麺	●和風スパゲティ ◆フレンチサラダ ★コーンスープ	スパゲティ・ほうれん草・ベーコン・玉葱・しめじ・人参・バター・かつお節・しょう油 キャベツ・きゅうり・ミカン・サラダ油 コーン・玉葱・じゃが芋・パセリ・コンソメ	すいか	◇枝豆とほろおにぎり 米・鶏挽肉・枝豆 お茶	牛乳
12	木	ご飯	●ツナじゃが ◆小松菜とコーンのごま和え ★麩のすまし汁	マグロの水煮・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・しょう油・砂糖 小松菜・キャベツ・人参・コーン・ごま・しょう油 麩・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ビスケット 牛乳	牛乳
13	金	希望保育					
14	土	給食・おやつはありません					
16	月	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆もやしとわかめの酢の物 ★えのき茸のすまし汁	豚肉・玉葱・しょう油・キャベツ わかめ・もやし・人参・かまぼこ・小松菜・酢・砂糖 えのき茸・玉葱・じゃが芋・オクラ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳
17	火	ご飯	●マーボーなす ◆切干大根の酢もの ★麩とオクラのすまし汁	豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・鶏ガラ・味噌・片栗粉 切干大根・小松菜・人参・ちくわ・ごま・酢・砂糖 麩・オクラ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	すいか	◇茹でとうもろこし とうもろこし キャンディーチーズ	牛乳
18	水	麺	●冷麺 ◆五目豆 ★ほうれん草の磯和え	中華麺・卵・ハム・きゅうり・もやし・トマト・鶏ガラ・しょう油・ごま・ごま油 水煮大豆・ごぼう・人参・こんにやく・昆布・しょう油・砂糖 ほうれん草・キャベツ・人参・海苔・しょう油	バナナ	◇お茶 お茶	牛乳
19	木	赤飯	●鶏肉の梅照り焼き ◆三色ごま和え ★卵とわかめのすまし汁	鶏肉・梅干し・しょう油・キャベツ ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 卵・わかめ・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	メロン	◇誕生ケーキ カステラ・オレンジ 牛乳	牛乳
20	金	ご飯	●サバの塩焼き ◆きゅうりのごま酢和え ★豆腐の味噌汁	サバ・トマト きゅうり・人参・コーン・ひじき・ごま・酢・砂糖 豆腐・玉葱・じゃが芋・しめじ・葱・いりこ・しょう油	梨	◇麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳	牛乳
21	土	ご飯	●三色丼 ◆オクラのごま和え ★ポテトスープ	鶏挽肉・卵・ほうれん草・砂糖・しょう油 オクラ・人参・小松菜・ちくわ・ごま・しょう油 じゃが芋・玉葱・豆腐・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇せんべい 牛乳	牛乳
23	月	ご飯	●ポークビーンズ ◆コーンサラダ ★豆腐のすまし汁	豚肉・大豆・玉葱・じゃが芋・人参・トマト コーン・キャベツ・きゅうり・マグロの水煮・酢・サラダ油 豆腐・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	メロン	◇ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
24	火	ご飯	●シイラの味噌マヨ焼き ◆なすのナムル ★オクラのすまし汁	シイラ・味噌・マヨネーズ・キャベツ なす・きゅうり・春雨・人参・ハム・ごま油・酢・しょう油 オクラ・玉葱・じゃが芋・えのき茸・いりこ・しょう油	オレンジ	◇かぼちゃ蒸しパン ミックス粉・かぼちゃ・卵・牛乳 牛乳	牛乳
25	水	麺	●冷やしうどん ◆なすとピーマンの炒め煮 ★大豆サラダ	そうめん・卵・玉葱・人参・かまぼこ・油揚げ・オクラ・かつお節・昆布・しょう油 なす・ピーマン・人参・糸こんにやく・しょう油・砂糖 水煮大豆・きゅうり・マグロの水煮・わかめ・サラダ油・酢	すいか	◇梅おにぎり 米・梅干し・海苔 お茶	牛乳
26	木	ご飯	●夏野菜カレー ◆豆腐サラダ ★卵スープ	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・かぼちゃ・なす・ピーマン・カレールー 豆腐・トマト・きゅうり・枝豆・ひじき・ごま油・酢 卵・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇韓国風おやき 白玉粉・粒あん・ごま 牛乳	牛乳
27	金	ご飯	●中華飯 ◆かぼちゃのどろろ煮 ★わかめのすまし汁	豆腐・きゅうり・トマト・しらすずし・かつお節・ごま・ごま油・酢・しょう油・砂糖・鶏ガラ かぼちゃ・鶏挽肉・しょう油・砂糖 わかめ・玉葱・麩・いりこ・しょう油	梨	◇フライドポテト じゃが芋・チーズ 牛乳	牛乳
28	土	ご飯	●炊き込みご飯 ◆じゃが芋の田舎煮 ★豆腐とわかめのすまし汁	鶏肉・油揚げ・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油 じゃが芋・人参・さつま揚げ・こんにやく・しょう油 豆腐・わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	◇牛乳 牛乳	牛乳
30	月	ご飯	●鶏肉のマーマレード焼き ◆きゅうりの白和え ★ほうれん草のすまし汁	鶏肉・マーマレード・キャベツ 豆腐・きゅうり・大根・人参・ちくわ・しめじ・ごま・味噌・砂糖 ほうれん草・玉葱・じゃが芋・えのき茸・いりこ・しょう油	すいか	◇もろこしおにぎり 米・コーン お茶	牛乳
31	火	ご飯	●カレイの煮付け ◆オクラのごま和え ★トマ玉スープ	カレイ・砂糖・しょう油・じゃが芋・青のり オクラ・キャベツ・人参・ごま・しょう油 トマト・卵・玉葱・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇アイスクリーム ウエハース	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。
※今月の弁当日はありません



今月の旬

きゅうり・トマト・なす・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・とうもろこし・かぼちゃ・枝豆