



8月の予定献立表

令和5年7月31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。↓ | | |
| 1 | 火 | ご飯 | ●シイラの味噌マヨ焼き ◆切干大根の含め煮 ★かきたま汁 | シイラ・味噌・マヨネーズ・じゃが芋・青のり 切干大根・人参・干し椎茸・高野豆腐・しょう油・砂糖 卵・玉葱・しめじ・トマト・いりこ・しょう油 | オレンジ | ◇バターシガレット 餃子の皮・バター・砂糖 牛乳 | 牛乳 | |
| 2 | 水 | 麺 | ●冷麺 ◆鶏の塩焼き ★キャベツのおかか和え | 中華麺・卵・ハム・きゅうり・もやし・トマト・鶏ガラ・酢・しょう油・ごま油 鶏肉 キャベツ・人参・小松菜・コーン・かつお節・しょう油 | メロン | ◇とぼろおにぎり 米・鶏挽肉 お茶 | 牛乳 | |
| 3 | 木 | ご飯 | ●豆腐の五日煮 ◆きゅうりの甘酢和え ★じゃが芋の味噌汁 | 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・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・オクラ・麩・いりこ・味噌 | バナナ | ◇黒糖蒸しパン ミックス粉・黒糖・卵・牛乳 牛乳 | 牛乳 | |
| 4 | 金 | ご飯 | ●夏野菜カレー ◆フレンチサラダ ★わかめスープ | 牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・かぼちゃ・なす・ピーマン・カレールウ キャベツ・きゅうり・ミカン・サラダ油 わかめ・玉葱・もやし・いりこ・しょう油 | すいか | お茶 ドーナツ | 牛乳 | |
| 5 | 土 | ご飯 | ●炊き込みご飯 ◆キャベツのごま酢和え ★豆腐スープ | 鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・しょう油 キャベツ・人参・コーン・ごま・酢・砂糖 豆腐・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・しょう油 | オレンジ | 牛乳 | 牛乳 | |
| 7 | 月 | ご飯 | ●チキンチャップ ◆大根サラダ ★コーンスープ | 鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 大根・きゅうり・かにかまぼこ・ごま・酢・しょう油・サラダ油 コーン・玉葱・ほうれん草・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 | |
| 8 | 火 | ご飯 | ●さばの塩焼き ◆ミルクおから ★麩の味噌汁 | さば・トマト おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・牛乳・しょう油・砂糖 麩・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌 | バナナ | ◇メロンパン風トースト 食パン・小麦粉・マーガリン・砂糖 牛乳 | 牛乳 | |
| 9 | 水 | 麺 | ●冷やしとうもろこし ◆トマトサラダ ★じゃが芋のチーズ焼き | そうめん・卵・油揚げ・かまぼこ・玉葱・人参・かつお節・昆布・しょう油 トマト・きゅうり・わかめ・豆腐・酢 じゃが芋・ほうれん草・ウインナー・チーズ | オレンジ | ◇ピラフおにぎり 米・ベーコン・人参・玉葱・コンソメ・バター お茶 | 牛乳 | |
| 10 | 木 | ご飯 | ●厚揚げの含め煮 ◆小松菜とコーンのごま和え ★わかめのすまし汁 | 厚揚げ・鶏肉・人参・じゃが芋・干し椎茸 小松菜・キャベツ・コーン・ごま・しょう油 わかめ・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油 | すいか | ◇クッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖 牛乳 | 牛乳 | |
| 12 | 土 | ご飯 | ●わかめ ◆じゃが芋のとぼろ煮 ★しめじの味噌汁 | あなご・卵・ほうれん草・いりこ油 鶏挽肉・じゃが芋・人参・しょう油 しめじ・麩・玉葱・葱・いりこ・味噌 | バナナ | お菓子 牛乳 | 牛乳 | |
| 14 | 月 | 希望保育 | | | | | | |
| 15 | 火 | 給食・おやつはありません  | | | | | | |
| 16 | 水 | 麺 | ●たらこスパゲティ ◆ツナサラダ ★コンソメスープ | スパゲティ・たらこ・玉葱・人参・マッシュルーム・海苔・バター・しょう油 マグロの水煮・大根・人参・わかめ・酢・しょう油 じゃが芋・玉葱・ベーコン・パセリ・コンソメ | オレンジ | ◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶 | 牛乳 | |
| 17 | 木 | ご飯 | ●肉豆腐 ◆オクラのわぼわぼ和え ★卵とえのきのすまし汁 | 牛肉・豆腐・玉葱・人参・長葱・しょう油 オクラ・モロヘイヤ・キャベツ・人参・かつお節・しょう油 卵・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・しょう油 | メロン | ◇フライドポテト じゃが芋・青のり 牛乳 | 牛乳 | |
| 18 | 金 | ご飯 | ●鶏肉の梅照り焼き ◆青梗菜のごま和え ★なめこの味噌汁 | 鶏肉・梅干・しょう油・キャベツ 青梗菜・もやし・人参・ごま・しょう油 なめこ・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・味噌 | すいか | ◇豆腐ドーナツ ミックス粉・絹ごし豆腐・卵・グラニュー糖 牛乳 | 牛乳 | |
| 19 | 土 | ご飯 | ●浜っ子ピラフ ◆グリーンサラダ ★ポテトスープ | パトウ・ウインナー・玉葱・人参・コーン・コンソメ・カレー粉・バター キャベツ・きゅうり・水菜・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・豆腐・わかめ・いりこ・しょう油 | バナナ | お菓子 牛乳 | 牛乳 | |
| 21 | 月 | ご飯 | ●豚肉の生姜煮 ◆ほうれん草のおかか和え ★かぼちゃの味噌汁 | 豚肉・玉葱・生姜・しょう油・トマト ほうれん草・人参・キャベツ・かつお節・しょう油 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌 | メロン | ◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶 | 牛乳 | |
| 22 | 火 | ご飯 | ●チーズムニエル ◆コールスロー ★トマトまきスープ | パトウ・小麦粉・粉チーズ・じゃが芋・青のり キャベツ・人参・きゅうり・酢・サラダ油 トマト・卵・玉葱・葱・いりこ・しょう油 | オレンジ | せんべい 牛乳 | 牛乳 | |
| 23 | 水 | 麺 | ●冷やしとうもろこし ◆きゅうりの酢もの ★なすのとぼろ煮 | そうめん・卵・油揚げ・かまぼこ・玉葱・人参・かつお節・昆布・しょう油 きゅうり・もやし・わかめ・酢・砂糖 豚挽肉・なす・ピーマン・人参・しょう油 | バナナ | ◇酢おにぎり 米・酢 お茶 | 牛乳 | |
| 24 | 木 | 赤飯 | ●タンダーチキン ◆三色ごま和え ★モロヘイヤと卵のスープ | 鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・キャベツ ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 モロヘイヤ・卵・豆腐・玉葱・いりこ・しょう油 | すいか | ◇誕生ケーキ カスタード・生クリーム・オレンジ 牛乳 | 牛乳 | |
| 25 | 金 | ご飯 | ●マーボーなす ◆もやしのナムル ★水菜のすまし汁 | 豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 もやし・キャベツ・人参・ごま・ごま油・しょう油 水菜・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油 | 梨 | ◇麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳 | 牛乳 | |
| 26 | 土 | ご飯 | ●三色丼 ◆キャベツのサラダ ★豆腐とえのきのすまし汁 | 鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油 キャベツ・人参・コーン・酢・サラダ油 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油 | オレンジ | お菓子 牛乳 | 牛乳 | |
| 28 | 月 | ご飯 | ●豚しゃぶ ◆ひじき煮 ★なすの味噌汁 | 豚肉・きゅうり・もやし・トマト・ごま・ごま油・酢・しょう油・砂糖 ひじき・水煮大豆・油揚げ・人参・しょう油・砂糖 なす・麩・玉葱・葱・いりこ・味噌 | バナナ | ◇おかかおにぎり 米・かつお節 お茶 | 牛乳 | |
| 29 | 火 | ご飯 | ●あじの梅肉揚げ ◆キャベツの磯和え ★オクラのすまし汁 | あじ・梅干し・片栗粉・サラダ油・トマト キャベツ・人参・もやし・海苔・しょう油 オクラ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油 | メロン | ◇ヨーグルトケーキ ミックス粉・ヨーグルト・卵・バター 牛乳 | 牛乳 | |
| 30 | 水 | 麺 | ●冷麺 ◆オクラのごま和え ★青菜の煮浸し | 中華麺・卵・ハム・きゅうり・もやし・トマト・鶏ガラ・酢・しょう油・ごま油 オクラ・人参・キャベツ・ごま・しょう油 小松菜・高野豆腐・しめじ・しょう油・砂糖 | オレンジ | ◇牛飯おにぎり 米・牛肉・ごぼう・人参 お茶 | 牛乳 | |
| 31 | 木 | ご飯 | ●豆腐のカレー煮 ◆かぼちゃサラダ ★トマトスープ | 豆腐・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・カレールウ かぼちゃ・じゃがいも・マグロの水煮・わかめ・酢・サラダ油 トマト・玉葱・ベーコン・パセリ・コンソメ | 梨 | ◇シリアルバー マッシュマロ・玄米フレーク・バター 牛乳 | 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・かぼちゃ・枝豆

