



8月の予定献立表

令和4年7月29日発行



♡は新メニューです
あおい保育園

日	曜日	主食	副食	果物	おやつ	
			●主菜 ◆副菜 ★汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。	
1	月	ご飯	●肉豆腐 ◆オクラのおかか和え ★麩のすまし汁 牛肉・豆腐・玉葱・人参・ごぼう・しらたき・しょう油・砂糖 オクラ・人参・キャベツ・かつお節・しょう油 麩・じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇青葉おにぎり 米・青菜 お茶	牛乳
2	火	麺	●冷麺 ◆鶏の塩焼き ★ほうれん草のごま和え 中華麺・卵・ハム・きゅうり・もやし・トマト・鶏ガラ・酢・しょう油・砂糖・ごま油 鶏肉 ほうれん草・キャベツ・人参・ごま・しょう油	すいか	♡ザクザクチョコクッキー 米粉・片栗粉・ココア・コーンフレーク・砂糖・豆乳・サラダ油	牛乳
3	水	ご飯	●カレーニエル ◆コールスロー ★かぼちゃのクリームスープ シイラ・小麦粉・バター・カレー粉 キャベツ・きゅうり・人参・酢・サラダ油 かぼちゃ・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ	オレンジ	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
4	木	ご飯	●厚揚げの味噌炒め ◆そうめん瓜の酢もの ★水菜のすまし汁 厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・味噌・砂糖 そうめん瓜・きゅうり・人参・わかめ・酢・砂糖 水菜・じゃが芋・玉葱・いりこ・しょう油	すいか	◇ジャムサンド 食パン・イチゴジャム	牛乳
5	金	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆三色ごま和え ★かきたま汁 豚肉・玉葱・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・玉葱・豆腐・葱・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
6	土	ご飯	●ツナとほろ丼 ◆きゅうりの甘酢和え ★じゃが芋の味噌汁 マグロの水煮・卵・ほうれん草・しょう油 きゅうり・キャベツ・人参・しらす干し・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・オクラ・麩・いりこ・味噌	バナナ	せんべい	牛乳
8	月	ご飯	●チキンチャップ ◆大根サラダ ★モロヘイヤとじゃが芋のすまし汁 鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 大根・小松菜・わかめ・マグロの水煮・酢・サラダ油 卵・じゃが芋・モロヘイヤ・玉葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
9	火	梅ご飯	●あじの塩焼き ◆小松菜の磯和え ★かぼちゃの味噌汁 あじ・トマト 小松菜・キャベツ・人参・海苔・しょう油 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇バインケーキ ミックス粉・バナナ・卵・牛乳・バター・砂糖	牛乳
10	水	麺	●冷やしとうめん ◆鶏の甘辛煮 ★きゅうりの酢もの そうめん・卵・油揚げ・かまぼこ・玉葱・人参・オクラ・かつお節・昆布・しょう油 鶏肉・しょう油・砂糖 きゅうり・もやし・わかめ・酢・砂糖	すいか	◇コーンおにぎり 米・コーン お茶	牛乳
12	金	ご飯	●カレーライス ◆ピクルス ★豆腐スープ 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	アイスクリーム お茶	牛乳
13	土					
14	日	お盆				
15	月					
16	火	麺	●ナポリタン ◆コーンサラダ ★ポテトスープ スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ コーン・マグロの水煮・キャベツ・きゅうり・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	バナナ	◇枝豆とほろおにぎり 米・鶏挽肉・枝豆 お茶	牛乳
17	水	ご飯	●マーボーなす ◆春雨ときゅうりの酢もの ★ワンタンスープ 豚挽肉・豆腐・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・鶏ガラ・味噌・片栗粉 春雨・きゅうり・もやし・人参・酢・砂糖・ごま油 ワンタンの皮・卵・玉葱・ニラ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇かぼちゃスティックパイ パイシート・かぼちゃ・バター・砂糖	牛乳
18	木	赤飯	●鶏の塩揚げ ◆オクラのおぼろ和え ★なめこの味噌汁 鶏肉・卵・小麦粉・片栗粉・しょう油・トマト オクラ・モロヘイヤ・キャベツ・人参・かつお節・しょう油 なめこ・玉葱・葱・豆腐・いりこ・味噌	すいか	◇誕生ケーキ カステラ・メロン	牛乳
19	金	ご飯	●鮭の塩焼き ◆ひじき煮 ★そうめん汁 鮭・きゅうり ひじき・水煮大豆・さつま揚げ・人参・しょう油・砂糖 そうめん・玉葱・葱・卵・いりこ・しょう油	バナナ	◇じゃがフリッツ じゃが芋・バター・小麦粉・コンソメ	牛乳
20	土	ご飯	●カレーピラフ ◆グリーンサラダ ★コンソメスープ ウインナー・玉葱・人参・コーン・ピーマン・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・パセリ・ベーコン・コンソメ	オレンジ	たいやき 牛乳	牛乳
22	月	ご飯	●肉じゃが ◆わかめともやしの酢の物 ★オクラのすまし汁 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・しょう油・砂糖 わかめ・もやし・人参・小松菜・かまぼこ・酢・砂糖 オクラ・豆腐・玉葱・麩・いりこ・しょう油	すいか	◇梅おにぎり 米・梅干し・海苔 お茶	牛乳
23	火	ご飯	●赤魚の煮付け ◆きゅうりの白和え ★卵としめじのすまし汁 赤魚・しょう油・じゃが芋・青のり 豆腐・きゅうり・大根・人参・しめじ・竹輪・ごま・味噌・砂糖 卵・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ピザトースト 食パン・ウインナー・玉葱・ピーマン・チーズ	牛乳
24	水	麺	●塩焼そば ◆トマトサラダ ★コーンのすまし汁 中華麺・豚肉・人参・玉葱・小松菜・鶏ガラ・ごま油 豆腐・トマト・きゅうり・わかめ・酢 コーン・玉葱・じゃが芋・ほうれん草・いりこ・しょう油	バナナ	◇ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
25	木	ご飯	●豆腐の五目あんかけ ◆三色おかか和え ★もやしの味噌汁 豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・枝豆・えのき茸・しょう油・片栗粉 ほうれん草・キャベツ・人参・かつお節・しょう油 もやし・玉葱・えのき茸・油揚げ・葱・いりこ・味噌	梨	◇スイートパンフキン かぼちゃ・さつま芋・バター・砂糖・卵	牛乳
26	金	ご飯	●花しゅうまい ◆小松菜のナムル ★トマトスープ 豚挽肉・玉葱・椎茸・しゅうまいの皮・コーン・しょう油 小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油 卵・トマト・玉葱・葱・いりこ・しょう油	すいか	◇茹でとうもろこし とうもろこし せんべい	牛乳
27	土	ご飯	●炊き込みご飯 ◆なすのとほう煮 ★小松菜のすまし汁 鶏肉・ごぼう・人参・干し椎茸・油揚げ・しょう油 豚挽肉・なす・ピーマン・人参・しょう油 小松菜・じゃが芋・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	バナナ	ドーナツ 牛乳	牛乳
29	月	ご飯	●ピビンバ ◆豆腐サラダ ★卵のすまし汁 牛肉・ほうれん草・もやし・人参・しょう油・ごま・ごま油 豆腐・きゅうり・トマト・枝豆・ひじき・酢 卵・わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	◇飲むヨーグルト ヨーグルト・牛乳・砂糖 ビスケット	牛乳
30	火	ご飯	●シイラのフライ ◆オクラときゅうりの梅和え ★豆腐の味噌汁 シイラ・小麦粉・卵・パン粉・かぼちゃ オクラ・きゅうり・もやし・梅干し・かつお節・しょう油 豆腐・玉葱・葱・しめじ・いりこ・味噌	すいか	♡バターシガレット 餃子の皮・バター・砂糖	牛乳
31	水	麺	●親子うどん ◆煮豆 ★和風サラダ うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・かつお節・昆布・しょう油 うずら豆・砂糖 きゅうり・大根・人参・わかめ・マグロの水煮・酢・しょう油	梨	◇ピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ	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。
※今月は弁当日はありません。