

8月

献立表

2023年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
14 (月)	ケチャップライス	ウインナー	ごはん コーン なたね油	たまねぎ 人参 ピーマン	コンソメ ケチャップ	ゆかりおにぎり (米、ゆかり)
	みそ汁			南瓜 白菜 えのき	みそ	果物
28 (月)	すき焼き風	牛肉 豆腐		白菜 人参 しらたき 白ねぎ 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	高野豆腐ラスク (高野豆腐、 バター、砂糖) バナナ
	酢の物	わかめ	コーン	きゅうり キャベツ 人参	砂糖 酢 塩	
	なめこ汁			なめこ 大根 たまねぎ ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
1 29 (火)	ホキのケチャップ和え	ホキ	片栗粉 ごま油	たまねぎ	ケチャップ 酒 砂糖 みりん	食パンフロランタン (食パン、バター、 生クリーム、水あめ、 コーンフレーク、 砂糖) オレンジ
	ひじきの煮つけ	ひじき 油揚げ		人参 三度豆	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	豆腐	さつまいも	白菜 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
2 16 30 (水)	鶏の味噌マヨネーズ	鶏肉	薄力粉		みそ マヨネーズ	ふかし芋 (さつまいも) 年長：いりこ 年少：昆布
	ビーフンチャンプル	豚肉	ビーフン	人参 ゴーヤ 乾しいたけ	中華だし 醤油	
	すまし汁			キャベツ エリンギ たまねぎ 人参	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
3 31 (木)	鮭のパン粉焼き	鮭 チーズ	パン粉 オリーブ油		塩	3日：お稲荷にぎり (ごはん、油揚げ、 砂糖、醤油、ごま) えだまめ 31日：日焼けウサギ (薄力粉、砂糖、 バター、ココア) バナナ
	ブロッコリーソテー	ウインナー	コーン なたね油	ブロッコリー 人参 しめじ	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ			小松菜 たまねぎ 南瓜 白菜	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
17 (木)	サバの塩焼き	サバ			塩	焼きそばパン (コッパン、 中華麺、豚肉、 たまねぎ、人参、 キャベツ、 焼きそばソース) スイカ
	のり和え	のり		キャベツ 人参 ほうれん草	砂糖 醤油	
	かき玉スープ	卵 豆腐 わかめ	片栗粉	たまねぎ えのき	塩 醤油 みりん	
	吉野のとりめし	鶏肉	ごはん	ごぼう	砂糖 醤油 みりん	
4 18 (金)	塩チキン	鶏肉		パセリ	ガーリックパウダー 塩	ココア蒸しパン (ケーキMIX、 豆乳、砂糖、 なたね油、ココア) りんご
	チョレギサラダ	のり	ごま ごま油	レタス キャベツ きゅうり 水菜 人参	中華だし 塩 醤油	
	もやしスープ		じゃがいも	たまねぎ もやし ニラ	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
5 19 (土)	中華丼	豚肉	ごはん 片栗粉	白菜 たまねぎ 人参 ピーマン 乾しいたけ	中華だし 砂糖 醤油 酒	わかめおにぎり (米、 わかめふりかけ)
	すまし汁	竹輪		大根 チンゲン菜	塩 醤油 みりん	果物

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
7 21 (月)	豆カレー	豚ミンチ 大豆 スキムミルク	ごはん	たまねぎ 人参 南瓜 グリーンピース	カレールウ 砂糖 ケチャップ	フルーツヨーグルト (みかん缶、パイナップル、 白桃缶、ヨーグルト 生クリーム、砂糖)
	キャベツの梅和え			キャベツ 人参 きゅうり モロヘイヤ	梅干し 砂糖 醤油	年長：いりこ 年少：昆布
8 22 (火)	アジのバター醤油焼き	アジ	バター		醤油	ティラミスサンド (食パン、砂糖、 生クリーム、 クリームチーズ、 練乳、ココア) オレンジ
	切干大根の煮物	油揚げ	なたね油	切干大根 人参 三度豆 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	竹輪		大根 南瓜 小松菜	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
9 23 (水)	牛肉と根菜の甘辛炒め	牛肉		ごぼう れんこん たまねぎ 人参	砂糖 醤油 みりん	みたらし芋もち (さつまいも、 片栗粉、バター、 砂糖、醤油、 みりん、水) 年長：いりこ 年少：昆布
	おかかマヨ和え	かつお節		白菜 もやし チンゲン菜 人参	マヨドレ 醤油	
	みそ汁	豆腐		たまねぎ キャベツ まいたけ	みそ	
	ごはん		ごはん			
10 24 (木)	カレイの照り焼き	カレイ			砂糖 醤油 みりん	10日：おはぎ (米、もち米、 あんこ、きな粉) バナナ 24日：ピーチゼリー (桃ジュース、 白桃缶、砂糖、 アガー) バナナ
	スタミナ納豆	鶏ミンチ 納豆	ごま油	オクラ 人参 ニラ エリンギ	中華だし 砂糖 醤油	
	すまし汁	油揚げ		白菜 南瓜 しめじ	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
25 (金)	マーボー茄子	豚ミンチ	片栗粉 ごま油	たまねぎ 人参 茄子 ビーマン 青ねぎ	中華だし 砂糖 醤油 みそ	ブルーベリー ヨーグルトケーキ (ケーキMIX、 ブルーベリージャム、 ヨーグルト、 牛乳、なたね油) りんご
	わかめサラダ	わかめ		もやし きゅうり 人参	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	豆腐		たまねぎ ニラ えのき	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
15 (火) 26 (土)	鶏丼	鶏肉 油揚げ	ごはん	たまねぎ 人参 しいたけ 青ねぎ	砂糖 醤油 みりん	麦ロール 果物
	すまし汁	竹輪	さつまいも	大根	塩 醤油 みりん	