

# いちご もも たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

## 献立表



令和3年 8月号 石井手保育園

日曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
				(赤)血や肉になるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)調子を整えるもの
1 日						
2 月	牛乳 コーンフレーク	スペイン風オムレツ ラタトゥユ とんしゃぶサラダ オレンジ	牛乳 ★ごまマフィン	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 豆乳	ごはん コーンフレーク 油 じゃがいも ごま 砂糖 オリーブ油 ケーキ ミックス バター さつまいも	玉ねぎ 人参 ビーマン オレンジ レタス トマト 大根 にんにく トマト水煮 セロリ 赤 ピーマン なす スズキニ 生姜
3 火	牛乳 ★なすジャムクラッカー	魚のフライ おからサラダ パンプキンのクリームパスタ ヤクルト	牛乳 ★水ようかん	牛乳 クリームチーズ 魚 えび 卵 おから ハム 生クリーム 粉チーズ ヤクルト あん	ごはん 砂糖 クラッカー コーン 小麦粉 パン粉 油 スパゲティ バター	なす レモン汁 トマト パセリ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ し めじ まいたけ
4 水	牛乳 プリン	ツナカレー コンビネーションサラダ バナナ	牛乳 クリームパン	牛乳 ツナ かしわ 卵	ごはん じゃがいも 油 砂糖 クリームパン	玉ねぎ 人参 ビーマン かぼ ちゃ きゅうり セロリ レタス トマト バナナ
5 木	牛乳 ★かぼちゃのクッキー	冬瓜のグラタン なすとソーメンのすまし汁 モロヘイヤとオクラの梅あえ ヤクルト	牛乳 アイス・菓子	牛乳 ベーコン ホワイトソー ス チーズ かしわ 油揚げ かつお節 ヤクルト	ごはん 小麦粉 砂糖 油 ソーメン バター	かぼちゃ 冬瓜 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ なす 葱 モ ロヘイヤ オクラ 梅干し
6 金	牛乳 ★アーモンドケーキ	豚肉とにんにくの芽の炒めもの とりマヨ 夏野菜のジャパニーズサラダ スイカ	牛乳 ★豆乳のパバロア	牛乳 生クリーム 卵 アーモンド 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 練乳	ごはん 小麦粉 グラ ニュー糖 片栗粉 油 砂 糖 バター	にんにくの芽 レモン汁 葱 生姜 きゅうり キャベツ なす 人参 青 しそ スイカ オレンジジュース
7 土	牛乳 クッキー	冷やしソーメン		牛乳 焼き豚 卵	ソーメン 油	きゅうり 小葱 トマト
8 日		山の日				
9 月		振替休日				
10 火	牛乳 ウエハース	とうがんの煮もの なすのずんだあえ 豚肉のソースマリネ ヤクルト	牛乳 お好み焼	牛乳 牛ミンチ 豚肉 ヤ クルト	ごはん 油 砂糖 片栗粉	とうがん 人参 いんげん なす 玉ねぎ ビーマン
11 水	牛乳 ★ライスピザ	ささみのフライ じゃがいもとツナの煮ころがし モロヘイヤとトマトのサラダ オレンジ	牛乳 アイス・菓子	牛乳 ささみ 卵 ツナ 厚揚げ 天ぷら スト わ かめ かつお節	ごはん 油 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ いんげん オレンジ モロヘイヤ トマト
12 木	牛乳 ★さつまいもプリン	魚のゆかり揚げ シルバーサラダ 人参とごぼうのごまみそ煮 ヤクルト	牛乳 パインパン	牛乳 魚 ロースハム み そ ヤクルト	ごはん さつまいも 砂糖 小麦粉 油 ごま パイン パン	きゅうり キャベツ 人参 ごぼ う いんげん
13 金	牛乳 ゼリー	ミートボールの黒酢煮 夏野菜のスープ かぼちゃとハムのサラダ スイカ	牛乳 ★フロースイッチヨーグルトアイス	牛乳 ミートボール かし わ ロースハム 生クリー ム ヨーグルト	ごはん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ いんげん なす トマト とうがん オクラ かぼちゃ スイカ いちこ
14 土		お盆休み				
15 日						
16 月		お盆休み				
17 火	牛乳 せんべい	蒸しどりレムラードソース そばのサラダ ひじきとさつまいもの甘煮 ヤクルト	牛乳 ★野菜マフィン	牛乳 ひじき 油揚げ 卵 鶏肉 ヤクルト	ごはん 茶そば ごま 油 ごま油 さつまいも 砂糖 小麦粉 バター	青しそ レタス 人参 きゅうり 小葱 梅干し 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 トマト
18 水	牛乳 ★米粉のパンケーキ	夏野菜入りカレー ゆで卵 冬瓜のサラダ スイカ	牛乳 アイス・菓子	牛乳 卵 ツナ ベーコン	ごはん 米粉 砂糖 ジャ ム コーン ごま バター	かぼちゃ なす トマト 玉ねぎ スイカ いんげん 冬瓜 人参 きゅうり
19 木	牛乳 夏まつり菓子	夏まつり ひまわりキーマカレー トマト サーモンマリネ フライドポテト ヤクルト	牛乳 かき氷・菓子	牛乳 豚ミンチ 鮭 ヤク ルト	米 バター 油 じゃがい も 小麦粉	玉ねぎ 人参 赤パプリカ きゅうり ピーマン トマト水煮 にんにく ミ ニトマト セロリ
20 金	牛乳 ★フルーツ寒天	海鮮春巻き レタス 麻婆はるさめ オレンジ	牛乳 ★超おいしいさつまいもケーキ	牛乳 はんぺん えび い か 豚ミンチ 厚揚げ み そ 卵 生クリーム	ごはん 砂糖 片栗粉 小 麦粉 油 さつまいも 春 巻きの皮	りんごジュース みかん缶 パイン缶 チェリー缶 玉ねぎ 人参 葱 生 姜 生しいたけ レタス オレンジ
21 土	牛乳 クラッカー	ハムピラフ チンゲン菜のスープ		牛乳 プレスハム ベーコ ン	米 バター	にんにく 玉ねぎ ビーマン チ ンゲン菜 ミックスベジタブル
22 日						
23 月	牛乳 ヨーグルト	ゴーヤチャンプル コールスロー 長芋の甘辛ごまがらめ オレンジ	牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 卵 豆腐	ごはん 油 長芋 片栗粉 ごま 食パン 砂糖	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 オレンジ キャベツ きゅうり
24 火	牛乳 はったい粉	ひき肉のコーン蒸し きゅうりのピリカラ 小松菜とトマトのスープ ヤクルト	牛乳 ★いちごクッキーアイス	牛乳 豚ミンチ 卵 ベー コン ヤクルト 生クリー ム	ごはん はったい粉 コー ン 片栗粉 ジャム	葱 生姜 きゅうり 小松菜 玉 ねぎ トマト
25 水	牛乳 ★カルピスゼリー	にんじんと水菜のさっぱりサラダ 親子煮 魚のチーズ焼き スイカ	牛乳 ★ごろごろかぼちゃマフィン	牛乳 カルピス ちりめん 魚 チーズ かしわ 天ぷ ら 卵	ごはん 砂糖 油 じゃが いも ケーキミックス パ ター	オレンジジュース 人参 水菜 大根 玉ねぎ しめじ 葱 生し いたけ スイカ かぼちゃ
26 木	牛乳 ★小松菜のパウンドケーキ	おくらとおからのがんもどき 筑前煮 彩りマリネ ヤクルト	牛乳 ★カントリークッキー	牛乳 ヨーグルト 卵 おから とり ミンチ かしわ 厚揚げ スト ヤクルト ひじき アーモンド粉	ごはん ケーキミックス 砂糖 長芋 油 里芋 ご ま油 強力粉 バター	小松菜 バナナ 生姜 おくら 人参 ごぼう 竹の子 れんこん いんげん 赤パプリカ ほうれん草 玉ねぎ
27 金	牛乳 バナナ	魚のバーベキュー風 じゃがいものフレンチサラダ 切り干し大根の洋風煮込み バナナ	牛乳 ★杏仁豆腐	牛乳 魚 ベーコン かつ お節 生クリーム ココ ナッツミルク 練乳	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま グラ ニュー糖	バナナ りんご 大根 にんじん きゅうり 切り干し大根 玉ねぎ ピーマン レモン 生姜
28 土	牛乳 ビスケット	サラダラーメン		牛乳 卵 かにかま ツナ	ラーメン ごま油 ごま	レタス 水菜 玉ねぎ
29 日						
30 月	牛乳 フルーチェ	鶏肉のマーマレード煮 フレンチサラダ ジャーマンポテト バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 ロースハム 卵 ベーコン	ごはん マーマレード じゃがいも 油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人 参 パセリ バナナ
31 火	牛乳 ★マドレーヌ	豆腐ハンバーグ パインソースかけ スティック野菜 なすと豚肉のみそ炒め ヤクルト	牛乳 もも缶	牛乳 卵 みそ 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 豚肉	ごはん 砂糖 小麦粉 片 栗粉 ごま油 バター	玉ねぎ 葱 生姜 セロリ なす パイン缶 きゅうり 人参 ビー マン もも缶

★は手作りおやつです。昼食の時は毎日お茶が出ます。

緑字は旬の食材です。

三井洋子