

いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

献立表



令和4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		
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
1	月	牛乳 せんべい	メンチカツ レタス イタリアンスパゲティ バナナ	牛乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 ベーコン ヨーグル ルト	ごはん バター 油 スパ ゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ
2	火	牛乳 コーンフレーク	鮭のマスタード焼き すき焼き風煮 モロヘイヤとトマトのサラダ ヤクルト	牛乳 ★カントリークッキー	牛乳 鮭 牛肉 焼豆腐	ごはん 糸こんにゃく 砂 糖 油 強力粉 バター	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ え のき トマト モロヘイヤ
3	水	牛乳 ★ホットケーキ	ツナ入りカレー オレンジ コンビネーションサラダ	牛乳 アイス・菓子	牛乳 ツナ 卵 かしわ	ごはん じゃがいも 油 かしの	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅう り レタス セロリ トマト オ レンジ
4	木	牛乳 ★小倉ミルクかん	魚のフライ 小松菜とトマトのスープ おからサラダ ヤクルト	牛乳 ★レモンケーキ	牛乳 魚 卵 パン粉 おから ロースハム ベーコン 卵	ごはん 油 小麦粉 バ ター 砂糖	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 トマ ト
5	金	牛乳 ★サクリスタン	スペイン風オムレツ とんしゃぶサラダ いりじゃこふり玉ねぎ スイカ	牛乳 ★豆乳ババロア	牛乳 ベーコン 卵 ち りめん 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 大根 しょうが スイカ
6	土	牛乳 クッキー	肉うどん				
7	日						
8	月	牛乳 ★ポップコーン	豚肉のソースマリネ 冬瓜の煮物 なすのずんだあえ バナナ	牛乳 ★スイートポテト	牛乳 豚肉 牛ミンチ 生クリーム 卵	ごはん バター 油 砂糖 さつまいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 冬瓜 いんげん なす バナナ
9	火	牛乳 ★プリン蒸しパン	ミートコロケ ミニトマト マカロニサラダ ヤクルト	牛乳 ★コロコロラスク	牛乳 ツナ 卵 スキム ミルク	ごはん 食パン バター マカロニ 油 ホットケ ーキミックス	きゅうり 人参 キャベツ ミニ トマト
10	水	牛乳 ★水ようかん	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 スイカ	牛乳 かき氷・菓子	牛乳 魚 ロースハム 粉末あん みそ	ごはん 小麦粉 油 こん にゃく 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 ごぼ う いんげん
11	木		山の日				
12	金	牛乳 フルーチェ	豆腐ハンバーグ パインソースかけ ザーサイと春雨のスープ レタス	牛乳 ★レーズン入りフレンチトースト	牛乳 牛ミンチ 豚ミン チ 豆腐 卵 みそ 豚 肉	ごはん 食パン 春雨 こ ま油 片栗粉	玉ねぎ ねぎ しょうが ザーサ イ 人参 きゅうり レタス
13	土	牛乳 せんべい	焼きそば		牛乳 豚肉 油	やきそばめん 油	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン キャベツ
14	日						
15	月		盆休み				
16	火		盆休み				
17	水	牛乳 ウエハース	とびきりカレー 型抜きチーズ 冬瓜のサラダ オレンジ	牛乳 ★パインケーキ	牛乳 ウィナー ベー コン チーズ ツナ	ごはん 油 砂糖	なす かぼちゃ トマト 玉ねぎ きゅうり パイン缶 オレンジ
18	木	牛乳 ★オレンジ寒天	海鮮春巻き レタス 麻婆春雨 ヤクルト	牛乳 ★ちくわパン	牛乳 えび いか ちく わ 厚揚げ みそ 豚ミ ンチ	ごはん 強力粉 バター 春巻きの皮 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 生しいたけ オレンジジュース
19	金	牛乳 ★わらびもち	ミートボールの甘酢あん煮 スイカ きゅうりと大根のナムル 和風ふわふわ汁	牛乳 ★杏仁豆腐	牛乳 卵 豆腐 ミート ボール 生クリーム	ごはん 砂糖 白玉粉 こ ま油 長芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 生しい たけ きゅうり もやし 大根 小葱 すいか
20	土	牛乳 ビスケット	高菜チャーハン 豚汁		牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	ごはん 油 里芋	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう
21	日						
22	月	牛乳 もも缶	ゴーヤチャンプル コールスロー 大豆のつくね風メンチカツ オレンジ	牛乳 ★ヨーグルトスコーン	牛乳 豚肉 豆腐 卵 バター 水煮大豆 鶏ミ ンチ	ごはん 油 パン粉 卵 ホットケーキミックス バ ター	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅう り 小松菜 ねぎ オレンジ ゴー ヤ
23	火	牛乳 ★緑茶クッキー	魚のチーズ焼き 親子煮 ヤクルト にんじんと水菜のさっぱりサラダ	牛乳 ★カルピスポンチ	牛乳 魚 かしわ ちり めん	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま油	玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ 生 しいたけ 水菜 大根 メロン スイカ もも缶 みかん缶 バナ ナ
24	水	牛乳 ★牛乳かん	夏野菜のカレースープ スイカ 豚肉の香りパン粉焼き 小松菜のごまあえ	牛乳 ソフトバー	牛乳 豚肉 ベーコン しらす かつお節 粉 チーズ	ごはん 油 パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 トマト 小松菜 きゅうり キャ ベツ 小葱
25	木	牛乳 ★ボンテ風ドーナツ	焼きチーズコロケ 茶そばサラダ ベーコン入りスクランブルエッグ ヤクルト	牛乳 ★かるかんまんじゅう	牛乳 卵 あんこ きな 粉 チーズ ベーコン 豆腐	ごはん 油 じゃがいも 長芋 白玉粉 ホットケ ーキミックス	青しそ レタス 人参 きゅうり 小葱 玉ねぎ ピーマン
26	金	牛乳 夏祭り	☆夏まつり☆ フライドポテト ハンバーグシチューライス バナナ	牛乳 アイス・菓子	牛乳 粉チーズ チーズ ハンバーグ	ごはん じゃがいも 油 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり バナナ
27	土	牛乳 クッキー	サラダラーメン		牛乳 ツナ 卵	中華麺 ごま油	レタス 水菜 玉ねぎ
28	日						
29	月	牛乳 ★マカロニきな粉	真珠蒸し エビ団子のすまし汁 ひじきとさつまいもの甘煮 バナナ	牛乳 ★バイクドチーズケーキ	牛乳 油あげ 豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 エビ団 子 ヨーグルト	ごはん さつまいも 油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ 生しいたけ しょうが ほうれん草 生しい たけ ねぎ バナナ
30	火	牛乳 ★いもようかん	ゴーヤのかきあげ かぼちゃの洋風煮 大豆と小魚のかみかみサラダ ヤクルト	牛乳 ★パインシャーベット	牛乳 鶏ミンチ 小 魚佃煮 水煮大豆 ちく わ	ごはん さつまいも 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャ ベツ きゅうり 人参 パイン缶 ゴーヤ
31	水	牛乳 ビスケット	魚の西京焼き 野菜の白和え 麻婆かぼちゃ スイカ	牛乳 ★じゃがいもドーナツ	牛乳 魚 厚揚げ 豚ミ ンチ みそ 卵	ごはん じゃがいも 砂糖 すりごま バター 小麦粉	人参 生しいたけ 小松菜 かぼ ちゃ 玉ねぎ ねぎ しょうが スイカ

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶がです。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子