

令和5年 8月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通						
日	曜	おやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名	おやつ	おやつ材料名	
1	火	チーズ 麦茶		<b>高野豆腐のカレー風味</b>	鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 いんげん カレー粉 砂糖 醤油 煮干だし	<b>おほかひじきキャベツ</b>	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	<b>ココアホットケーキ 牛乳</b>	ホットケーキミックス ココア 砂糖 豆乳 スキムミルク バター 粉糖
2	水	オレンジ 牛乳		<b>鮭のごま味噌焼き</b>	鮭 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	<b>★根菜きんぴら</b>	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	<b>コーントースト 牛乳</b>	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
3	木	ヨーグルト 麦茶		<b>夏野菜たっぷりハヤシ</b>	牛肉 玉葱 人参 しめじ 茄子 じゃが芋 トマト ピーマン 油 ハヤシルー スキムミルク	<b>オクラサラダ</b>	オクラ レタス 胡瓜 人参 とうもろこし 砂糖 醤油 酢 油	バナナ	<b>フルーツポンチ 麦茶</b>	スイカ バナナ みかん缶 牛乳 砂糖 粉寒天
4	金	キウイ 牛乳		<b>そばろチャブチェ</b>	鶏ミンチ 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	<b>三色ナムル</b>	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	<b>スイートポテト 牛乳</b>	さつま芋 砂糖 生クリーム スキムミルク 卵黄
5	土	バナナ 麦茶		<b>和風ポトフ</b>	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ 葱 コンソメ 醤油 煮干だし	<b>じゃこわかめ</b>	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
7	月	オレンジ 牛乳		<b>魚のお好み焼き</b>	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 キャベツ 葱 小麦粉 塩こしょう スキムミルク ソース マヨネーズ かつお節 青のり	<b>豆腐のすまし汁</b>	豆腐 玉葱 人参 えのき 葱 薄口醤油 みりん かつお節 昆布	ミニトマト	<b>味噌まんじゅう 牛乳</b>	小麦粉 重曹 ベーキングパウダー 卵 味噌 砂糖 牛乳 スキムミルク
8	火	キウイ 麦茶		<b>チリコンカン</b>	豚ミンチ 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリーンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	<b>ひじきとハムのソテー ふりかけ</b>	ひじき ハム 玉葱 人参 ピーマン 油 砂糖 醤油 いりこ かつお節 青のり ごま ゆかり	バナナ	<b>パンプキントースト 牛乳</b>	食パン 南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク
9	水	ちりめん 牛乳		<b>かに玉</b>	卵 かにかま 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 片栗粉	<b>★パンパンジー風 サラダ</b>	切干大根 胡瓜 トマト ささみ マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	オレンジ	<b>昆布おにぎり 麦茶</b>	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま
10	木	ヨーグルト 麦茶		<b>豆乳入り味噌汁</b>	鶏肉 豆乳 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし	<b>めかぶ納豆</b>	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	キウイ	<b>きなこのふんわりクッキー 牛乳</b>	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
12	土	オレンジ 牛乳		<b>五目ビーフン</b>	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	<b>わかめスープ</b>	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	バナナ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
14	月	キウイ 麦茶		<b>★鶏肉の マーマレード焼き</b>	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん	<b>昆布煮</b>	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
15	火	ちりめん 牛乳		<b>コーンシチュー</b>	鶏肉 クリームコーン缶 コーン缶 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 グリーンピース バター シチュールー スキムミルク	<b>★コールスローサラダ ふりかけ</b>	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう いりこ かつお節 青のり ごま ゆかり	オレンジ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
16	水	チーズ 麦茶		<b>肉南瓜</b>	牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 煮干だし	<b>小松菜のごま和え</b>	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	バナナ	<b>すなっ麩 牛乳</b>	麩 バター グラニュー糖
17	木	オレンジ 牛乳		<b>八宝菜</b>	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	<b>春雨の酢の物</b>	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	<b>五平もち 麦茶</b>	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
18	金	ヨーグルト 麦茶		<b>カルシウム卵焼き</b>	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 ひじき 油 砂糖 醤油 スキムミルク チーズ	<b>レバーのケチャップ煮</b>	鶏レバー 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖	ミニトマト	<b>南瓜マフィン 牛乳</b>	ホットケーキミックス ベーキングパウダー 南瓜 卵 バター グラニュー糖 スキムミルク
19	土	バナナ 牛乳		<b>わかめうどん</b>	鶏肉 わかめ 玉葱 人参 しめじ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	<b>黒ごまさつま</b>	さつま芋 砂糖 醤油 黒ごま	チーズ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
21	月	キウイ 麦茶		<b>★鯰フライ トマトソース</b>	鯰 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 トマト ホールトマト缶 玉葱 ケチャップ ソース コンソメ 砂糖	<b>カラフルソテー</b>	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	オレンジ	<b>★野菜スティック 牛乳</b>	胡瓜 人参 味噌 砂糖 スキムミルク ごま
22	火	ちりめん 牛乳		<b>★豚肉と ごぼうのうま煮</b>	豚肉 ごぼう 玉葱 人参 しめじ 糸こんにゃく 厚揚げ かまぼこ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	<b>野菜の昆布締め</b>	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	バナナ	<b>コーンおにぎり 麦茶</b>	米 とうもろこし ベーコン コンソメ
23	水	オレンジ 麦茶		<b>和風ハンバーグ</b>	鶏ミンチ 玉葱 人参 れんこん 干し椎茸 葱 豆腐 パン粉 味噌 砂糖 醤油 ごま	<b>★ちくわの酢の物</b>	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	ミニトマト	<b>マカロニきなこ 牛乳</b>	マカロニ きなこ 砂糖 塩
24	木	バナナ 牛乳		<b>中華風炒り豆腐</b>	鶏肉 豆腐 卵 玉葱 人参 しめじ 青梗菜 ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク	<b>★キャベツの さっぱり和え</b>	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 大葉 ツナ缶 砂糖 醤油 レモン汁	キウイ	<b>チーズ蒸しパン 牛乳</b>	蒸しパンミックス チーズ 牛乳 スキムミルク
25	金	ヨーグルト 麦茶		<b>スタミナカレー</b>	豚肉 生姜 ニンニク 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 南瓜 オクラ 油 カレールー スキムミルク	<b>カリカリ ベーコンサラダ</b>	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	オレンジ	<b>フルーツサンド 牛乳</b>	食パン 生クリーム 砂糖 いちごジャム バナナ みかん缶
26	土	キウイ 牛乳		<b>肉味噌スパゲティ</b>	豚ミンチ 玉葱 人参 もやし グリンピース スパゲティ麺 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	<b>野菜と豆腐のスープ</b>	玉葱 人参 キャベツ 豆腐 コンソメ 醤油 パセリ	バナナ	<b>菓子 牛乳</b>	菓子
28	月	オレンジ 麦茶		<b>ツナオムレツ</b>	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	<b>オクラ納豆</b>	納豆 オクラ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	<b>パン粉クッキー 牛乳</b>	小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 バター 砂糖 スキムミルク
29	火	バナナ 牛乳		<b>★大豆の五目煮</b>	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	<b>小松菜のお浸し</b>	小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 かつお節	キウイ	<b>お麩スナック 牛乳</b>	麩 ごま油 青のり 塩
30	水	チーズ 麦茶		<b>トマト入り生姜焼き</b>	豚肉 生姜 トマト 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	<b>マカロニサラダ ふりかけ</b>	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう いりこ かつお節 青のり ごま ゆかり	オレンジ	<b>シュガーラスク 牛乳</b>	食パン バター グラニュー糖
31	木	キウイ 牛乳		<b>カラフル麻婆豆腐</b>	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 茄子 赤パプリカ 黄パプリカ 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	<b>ひじきナムル</b>	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	<b>わかめおにぎり 麦茶</b>	米 わかめ 醤油 ごま

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります