

2023年度 8月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

2023.7.31 ほくぶ幼稚園

日曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
		赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1 火	◆麦御飯◎ちくわの磯部揚げ★ 金平ごぼう●味噌汁	ちくわ、豚肉、青のり、いりこ(だし)	白米、麦、てんぷら粉、ごま、砂糖	ごぼう、人参、こんにゃく、南瓜、玉葱	★醤油●味噌	のりおにぎり	果物
2 水	◆そぼろ御飯◎チョコレギサラダ★ 牛乳	鶏肉、牛乳、のり	白米、玄米、砂糖、ごま、ごま油	こんにゃく、胡瓜、水菜、トマト、レタス	◆味噌、醤油、みりん、酒◎醤油、酢	未満児：米粉クッキー 以上児：そうめん流し	ふかし芋
3 木	◆きび御飯◎鶏のマーマレード焼き★ 白和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、ごま、砂糖	キャベツ、人参、こんにゃく、えのき、玉葱	◆醤油★味噌、みりん◎薄口、塩	ミルク蒸しパン	きゅうり
4 金	◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★ マカロニサラダ●味噌汁	魚、ハム、豆腐、いりこ(だし)	白米、玄米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	生姜、胡瓜、玉葱、人参、しめじ	◎ウスターソース、酒、醤油★塩こしょう●味噌	スイートポテト	人参
5 土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★ 果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
7 月	◆麦御飯◎魚のチーズパン粉焼き★ 五目大豆●味噌汁	魚、粉チーズ、昆布、大豆、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、オリーブ油	人参、こんにゃく、キャベツ、玉葱、干し椎茸	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	ふりかけおにぎり	粉ふき芋
8 火	◆炒り玄米御飯◎肉ごぼう★ うの花サラダ	鶏肉、ちくわ、厚揚げ、おから	白米、玄米、砂糖、マヨネーズ、油	人参、胡瓜、ごぼう、葱、玉葱、こんにゃく、干し椎茸	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう	りんごゼリーお菓子	マカロニきな粉
9 水	◆きび御飯◎豆腐ナゲット★ 三絲●味噌汁	豆腐、鶏肉、ハム、わかめ、いりこ(だし)、あげ	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、春雨	にんにく、キャベツ、人参、玉葱	◎鶏ガラスープの素、醤油★薄口、酢●味噌	レーズンケーキ	果物
10 木	◆ブルコギ丼◎海藻サラダ★ 牛乳	豚肉、牛乳、わかめ	白米、麦、砂糖、ごま油、ごま、油	にんにく、人参、ニラ、干し椎茸、もやし、大根、レタス	◆醤油、みりん◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	ふかし芋
11 金	山の日						
12 土	◆うどん◎胡瓜の酢の物★ 果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、かつお節(だし)、ヨーグルト	うどん麺、砂糖、ジャム	干し椎茸、胡瓜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口、酢	お菓子	ウエハース
14 月	◆チキンライス◎野菜サラダ★ ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、砂糖、油、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◆コンソメ、ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	マカロニきな粉	人参
15 火	◆かしわご飯◎うどん汁★ りんごジュース	鶏肉、わかめ、あげ、いりこ(だし)、昆布(だし)	白米、砂糖	人参、しめじ、玉葱、りんごジュース	◆醤油、みりん、酒◎薄口、塩	サクサククッキー	かぼちゃ
16 水	◆きび御飯◎魚の塩焼き★ かぼちゃサラダ●すまし汁	魚、豆腐、いりこ(だし)、わかめ	白米、もちきび、マヨネーズ	南瓜、胡瓜、玉葱	◎塩★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	ふかし芋
17 木	◆麦御飯◎じゃが芋のうま煮★ 切干大根の中華風サラダ●牛乳	鶏肉、牛乳	白米、麦、砂糖、じゃが芋、油、ごま、ごま油	人参、玉葱、切干大根、胡瓜	◎醤油、みりん★醤油	バナナ蒸しパン	マカロニきな粉
18 金	◆炒り玄米御飯◎魚フライ★ ひじき煮●味噌汁	魚、高野豆腐、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、米粉、さつま芋	こんにゃく、干し椎茸、人参、玉葱、葱	◎塩、ソース★醤油、みりん●味噌	ナポリタン	果物
19 土	◆ドライカレー◎野菜サラダ★ 果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、カレールー、コーン、油、砂糖、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
21 月	◆きび御飯◎魚の胡麻照り焼き★ かみかみサラダ●味噌汁	魚、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、ごま、砂糖、オリーブ油	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱	◎醤油、みりん★薄口、酢●味噌	のりおにぎり	きゅうり
22 火	◆麦御飯◎チリコンカン風★ 中華サラダ●果物	鶏肉、大豆、金時豆	白米、麦、砂糖、ごま油、コーン	人参、玉葱、トマト缶、にんにく、キャベツ、胡瓜、バナナ	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	ちぎりパン	粉ふき芋
23 水	◆炒り玄米御飯◎魚のみそ焼き★ もやしのおかか和え●かきたま汁	魚、かつお節、卵、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	もやし、胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎味噌、みりん★薄口●薄口、塩	焼きそば	果物
24 木	◆中華丼◎胡瓜の酢の物★ 牛乳	豚肉、ちくわ、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳	白米、玄米、ごま油、砂糖、片栗粉	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、木耳、干し椎茸、生姜	◆オイスターソース、薄口、酒◎薄口、酢	ラスク	かぼちゃ
25 金	◆夕焼け御飯◎鶏の唐揚げ★ 野菜サラダ●すまし汁◇ジュース	鶏肉、わかめ、ちりめんじゃこ、いりこ(だし)、昆布	白米、砂糖、油、コーン、片栗粉	人参、玉葱、しめじ、レタス、胡瓜、にんにく、ジュース	◆薄口、塩◎塩麹、酒★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	水ようかん	マカロニきな粉
26 土	◆ミートソーススパゲッティ◎ 野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	スパゲッティ麺、砂糖、油、コーン、小麦粉、ジャム	人参、玉葱、レタス、胡瓜、バナナ、トマト缶	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
28 月	◆炒り玄米御飯◎魚の香味焼き★ ポテトサラダ●味噌汁	魚、ハム、あげ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、ごま、ごま油、じゃが芋、マヨネーズ	生姜、にんにく、人参、胡瓜、玉葱	◎甘酒、醤油★塩こしょう●味噌	きな粉おにぎり	人参
29 火	◆きび御飯◎麻婆豆腐★ 塩昆布和え●りんごジュース	鶏肉、塩昆布、豆腐、かつお節	白米、もちきび、砂糖、ごま油、片栗粉	キャベツ、人参、生姜、にんにく、干し椎茸、葱、りんごジュース	◎味噌、みりん、醤油、オイスターソース★醤油、みりん	いもち	果物
30 水	◆麦御飯◎鶏つくね★ もやしのナムル●味噌汁	鶏肉、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、パン粉、マヨネーズ、ごま油	玉葱、しめじ、もやし、胡瓜、人参、南瓜、葱	◎醤油、酒、みりん★薄口●味噌	みかんゼリーお菓子	ふかし芋
31 木	《教育時間開始日・緊急引き渡し訓練》 ◆カレーライス◎海藻サラダ★ 牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	白米、玄米、砂糖、カレールー、じゃが芋、油	にんにく、人参、玉葱、大根、キャベツ	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(ごま)	マカロニきな粉