



令和元年 8月 予定献立



日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	木	ご飯(米)	中華丼 大豆の甘煮 きやべつときゅうりの浅漬け かき卵汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油 大豆 昆布 素精糖 醤油 きやべつ きゅうり 塩 えのき 玉ねぎ 卵 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	ポテトフライ	じゃが芋 塩 青のり 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
29	木	ご飯(米)	麻婆豆腐丼 大豆の甘煮 きやべつときゅうりの浅漬け かき卵汁	豆腐 豚肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 大豆 昆布 素精糖 醤油 きやべつ きゅうり 塩 えのき 玉ねぎ 卵 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	果物 牛乳		
2	金	ご飯(米)	鶏肉の葱みそ焼き なすの中華風炒め 小松菜の磯部和え 麩と椎茸のスープ	鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 みりん 酒 なす 豚肉 人参 葱 さやいんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 小松菜 のり 醤油 かつおだし 麩 椎茸 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	牛乳寒天 せんべい	牛乳 寒天 素精糖 みかん缶 せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物
30	金	ご飯(米)	鶏肉の香味焼き なすの中華風炒め 小松菜の磯部和え 麩と椎茸のスープ	鶏肉 梅びしお しょうが 万能ねぎ 醤油 みりん 酒 なす 豚肉 人参 葱 さやいんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 小松菜 のり 醤油 かつおだし 麩 椎茸 玉ねぎ 塩 醤油 かつおだし	オレンジゼリー せんべい	オレンジ 寒天 素精糖 みかん缶 せんべい	
3	土	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 きやべつ きゅうり 人参 レーズン 酢 塩 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ あさつき 味噌 にぼしだし	レーズン 蒸しパン	小麦粉 BP 素精糖 レーズン	
5	月	パン (パン ジャム)	おからのミートローフ 青菜とハムの炒め物 プチトマト ねぎとしめじのスープ	おから 豚挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ ほうれん草 もやし コーン 無添加ロースハム 塩 醤油 菜種油 プチトマト 葱 しめじ わかめ 塩 醤油 かつおだし	バナナケーキ	薄力粉 バナナ バター 砂糖 卵 BP 牛乳	スバゲティ サラダ 汁物
6	火	ご飯(米)	鯛の韓国風 切干大根の煮物 キャベツときゅうりの浅漬け 青菜と椎茸のすまし汁	鯛 醤油 みりん 素精糖 葱 にんにく 生姜 ごま ごま油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 キャベツ きゅうり 塩 ほうれん草 椎茸 豆腐 塩 醤油 かつお昆布だし	焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ソース 塩 醤油 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
7	水	ご飯(米)	夏野菜カレーライス わかめとしらすのサラダ 豆腐とえのきのスープ	かぼちゃ なす ピーマン 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 チーズ りんご わかめ しらす きゅうり きやべつ 塩 酢 菜種油 豆腐 えのき 人参 塩 醤油 かつおだし	フルーツ白玉 牛乳	白玉粉 すいか 桃缶 みかん缶 パイン缶 砂糖	おにぎり 和え物 汁物
8	木	ご飯(米)	さばの竜田揚げ こんにやくの土佐煮 小松菜の磯辺和え なすのみそ汁	さば 醤油 酒 片栗粉 菜種油 こんにやく かつお節 醤油 みりん 油 小松菜 きざみのり かつおだし 醤油 なす 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	ラスク	フランスパン 素精糖 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
9	金	うどん	冷やしうどん 金時豆煮 小松菜のしらす和え	きゅうり 卵 もやし 無添加ロースハム 素精糖 塩 醤油 ごま かつおだし 金時豆 素精糖 塩 小松菜 しらす 醤油 だし	わかめおにぎり	ご飯 わかめ 塩 酒	ご飯 焼きもの 汁物
10	土	ご飯(米)	鮭の照り焼き 肉じゃが 大根ともやしのみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さやいんげん 素精糖 塩 醤油 菜種油 大根 もやし 味噌 にぼしだし	フルーツ寒天 クラッカー	リンゴジュース みかん缶 桃缶 パイン缶 寒天 砂糖 クラッカー	
26	月	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 小松菜のしらす和え ジャーマンポテト風 きやべつと麩のみそ汁	厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 味噌 醤油 素精糖 菜種油 片栗粉 小松菜 しらす 醤油 だし じゃが芋 玉ねぎ 無添加ロースハム 塩 きやべつ 麩 味噌 にぼしだし	クッキー	薄力粉 BP 素精糖 卵 バター	おにぎり 和え物 汁物
13	火	ご飯(米)	チンジャオロースー 小松菜のしらす和え 大豆の甘煮 なめこのみそ汁	豚肉 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 酒 醤油 ソース 塩 素精糖 ごま油 小松菜 しらす 醤油 だし 大豆 昆布 素精糖 醤油 なめこ 豆腐 万能ねぎ みそ にぼしだし	ひまわりパイ	南瓜 砂糖 バター 餃子の皮 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
27	火	ご飯(米)	かじきの生姜照り焼き 五目きんぴら きやべつのおかか和え きのこのみそ汁	かじき 生姜 醤油 みりん 豚肉 はす ごぼう 人参 こんにやく ごま 素精糖 醤油 菜種油 きやべつ かつお節 醤油 かつおだし 豆腐 えのき なめこ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	ごまのみたらし 団子	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 ごま 片栗粉	スバゲティ サラダ 汁物
14	水	ご飯(米)			果物 牛乳		

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆21日は誕生会です。