



R2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
15	土	ご飯(米)	豚肉の生姜焼き キャベツとコーンサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 キャベツ きゅうり ツナ コーン 酢 塩 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ 万能葱 味噌 にぼしだし	クラッカーサンド 果物 牛乳	クラッカー ジャム	
3	月	ご飯(米)	鶏肉のごま焼き 切干大根の煮物 キャベツときゅうりの浅漬け 五目汁	鶏肉 醤油 みりん 酒 ごま 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 かぼちゃ 椎茸 人参 葱 豆腐 味噌 にぼしだし	牛乳寒天 せんべい 麦茶	牛乳 寒天 素精糖 みかん缶 せんべい	スバゲティ サラダ 汁物
4	火	ご飯(米)	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のしらす和え 麩と椎茸のすまし汁	さば 味噌 醤油 素精糖 酒 生姜 ごぼう 人参 醤油 素精糖 酒 菜種油 小松菜 人参 しらす 醤油 かつおだし 麩 椎茸 万能葱 醤油 塩 かつお昆布だし	ピザ 果物 牛乳	餃子の皮 ツナ 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 塩	おにぎり 和え物 汁物
5	水	ご飯(米)	ミートローフ ほうれん草のソテー 人参しりしり風 豆腐のみそ汁	豚挽肉 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 牛乳 塩 チーズ ケチャップ ほうれん草 コーン もやし 塩 菜種油 人参 ツナ 塩 醤油 豆腐 わかめ えのき 味噌 にぼしだし	みたらし団子 果物 牛乳	上新粉 白玉粉 素精糖 醤油 片栗粉	ご飯 焼きもの 汁物
6	木	パン (パン ジャム)	タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ミニトマト 玉ねぎとベーコンのスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 塩 ブロッコリー コーン キャベツ 塩 酢 菜種油 ミニトマト 玉ねぎ 人参 ベーコン 塩 菜種油	わかめおにぎり 果物 牛乳	ご飯 わかめ 塩 酒	混ぜご飯 煮物 汁物
7	金	ご飯(米)	ホィコーロー かぼちゃの煮物 ナムル かき卵汁	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく 生姜 味噌 醤油 素精糖 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 もやし ほうれん草 人参 酢 素精糖 醤油 ごま油 えのき 玉ねぎ 卵 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし 片栗粉	ちんすこう 果物 牛乳	薄力粉 素精糖 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
8	土	ご飯(米)	鮭の塩焼き 肉じゃが しめじともやしのみそ汁	鮭 塩 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 しめじ もやし 味噌 にぼしだし	きな粉 蒸しパン 果物 牛乳	小麦粉 BP 素 精糖 きな粉	
11	火	ご飯(米)	鯛の韓国風 わかめときゅうりの酢の物 なすのみそ炒め 冬瓜のスープ	鯛 醤油 みりん 素精糖 葱 にんにく 生姜 ごま ごま油 わかめ きゅうり 酢 素精糖 醤油 生姜 なす ピーマン 玉ねぎ 人参 生姜 味噌 素精糖 醤油 酒 菜種油 冬瓜 なめこ 鶏肉 葱 生姜 片栗粉 塩 醤油 かつお昆布だし	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	りんごジュース 寒天 砂糖 バイン缶 桃缶 メロン クラッカー	おにぎり 和え物 汁物
12	水	ご飯(米)	夏野菜カレーライス じゃこサラダ 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 バプリカ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 チーズ りんご トマト 牛乳 ケチャップ ソース じゃこ 大根 きゅうり 人参 醤油 塩 酢 菜種油 豆腐 えのき 人参 塩 醤油 かつお昆布だし	12・揚げうどん 26・揚げパン 果物 牛乳	うどん 青のり 塩 菜種油 パン グラニュー 糖 菜種油	混ぜご飯 煮物 汁物
13	木	ご飯(米)	鯨の竜田揚げ じゃが芋と人参の煮物 大根ときゅうりの胡麻酢和え なめこのみそ汁	鯨 醤油 酒 片栗粉 菜種油 じゃがいも 人参 素精糖 醤油 塩 大根 きゅうり 酢 塩 素精糖 ごま なめこ 豆腐 万能葱 味噌 にぼしだし	チーズスコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 バター 牛乳 チーズ	ご飯 焼きもの 汁物
14	金	うどん	冷やしうどん 金時豆煮 おくらのおかか和え	うどん きゅうり 卵 もやし 無添加ロースム 素精糖 塩 醤油 ごま かつお昆布だし 金時豆 素精糖 塩 おくら かつお節 醤油 かつおだし	キャロットライス 果物 牛乳	ご飯 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 塩 菜種油	炒飯 サラダ 汁物
17	月	ご飯(米)	豚肉のソース焼き ひじきの煮物 小松菜の胡麻和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 ひじき 人参 油揚げ 菜種油 醤油 素精糖 小松菜 人参 ごま 素精糖 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	ヨーグルトケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 ヨーグルト 砂糖 バター レーズン	スバゲティ サラダ 汁物

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。

☆26日は誕生を祝う行事食です。