



R3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
2	月	ご飯(米)	ホイコーロー きゅうりの中華和え かぼちゃの甘煮 椎茸ともやしのすまし汁	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 きゅうり 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かぼちゃ 素精糖 醤油 椎茸 もやし 万能葱 醤油 塩 かつお昆布だし	五平もち 果物 牛乳	米 片栗粉 味噌 みりん 素精糖 ごま	おにぎり 和え物 汁物
3	火	ご飯(米)	3・31日ハヤシライス 17日夏野菜カレーライス わかめとしらすのサラダ ねぎとえのきのすまし汁	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 かぼちゃ なす ピーマン 人参 玉ねぎ パプリカ 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 わかめ しらす きゅうり 人参 キャベツ 酢 塩 菜種油 ねぎ えのき 豆腐 醤油 塩 かつお昆布だし	3・31日 クッキー 17日 レーズン クッキー 果物 牛乳	3・31日 薄力粉 BP 砂糖 卵 バター 17日 薄力粉 BP 砂糖 卵 バター レーズン	スバゲティ サラダ 汁物
4	水	ご飯(米)	白身魚フライ じゃが芋のフレンチサラダ 具沢山みそ汁	スズキ 塩 酒 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 ケチャップ ソース じゃが芋 人参 キャベツ きゅうり ツナ コーン 塩 酢 菜種油 大根 人参 鶏肉 豆腐 椎茸 万能葱 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 せんべい	混ぜご飯 煮物 汁物
5	木	ご飯(米)	厚揚げのそぼろ煮 人参の土佐煮 キャベツときゅうりの浅漬け かき卵汁	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 人参 かつお節 醤油 かつおだし キャベツ きゅうり 塩 えのき 玉ねぎ 卵 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし 片栗粉	★ココアクリーム サンド 果物 牛乳	パン 豆乳 ココア コーンスターチ グラニュー糖	炒飯 サラダ 汁物
6	金	うどん	冷やしうどん 大豆とじゃこの炒り煮 おくらの磯辺和え	うどん きゅうり 卵 もやし 無添加ロースハム 素精糖 塩 醤油 ごま かつお昆布だし みりん 大豆 じゃこ 醤油 みりん ごま 菜種油 おくら 人参 刻みのみり 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	ご飯 焼きもの 汁物
7	土	ご飯(米)	鮭の照り焼き キャベツとコーンサラダ 厚揚げのみそ汁	鮭 醤油 みりん 酒 キャベツ きゅうり 人参 ツナ コーン 酢 塩 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ もやし 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	
16	月	ご飯(米)	鶏肉のマーマレード焼き おからの煮物 小松菜とえのきのお浸し 大根のみそ汁	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 おから 豚肉 人参 干し椎茸 こんにやく はす ごぼう 葱 素精糖 醤油 みりん 小松菜 えのき 醤油 かつおだし 大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	チーズスコーン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター チーズ	スバゲティ サラダ 汁物
10	火	ご飯(米)	鯖の甘酢あん 筑前煮 小松菜のおかか和え 冬瓜のみそ汁	鯖 酒 片栗粉 菜種油 ケチャップ 醤油 素精糖 酢 里芋 鶏肉 人参 ごぼう はす 干し椎茸 こんにやく さやえんどう 醤油 素精糖 菜種油 かつおだし 小松菜 人参 かつお節 醤油 かつおだし 冬瓜 なめこ 油揚げ 味噌 にぼしだし	フルーツ ヨーグルト 麦茶	りんご みかん缶 桃缶 バイン缶 ヨーグルト グラニュー糖	混ぜご飯 煮物 汁物
11	水	ご飯(米)	豆腐のまさご揚げ 粉ふき芋 大根と人参のごま酢和え キャベツとわかめのみそ汁	豆腐 鶏肉 人参 葱 ひじき じゃこ 片栗粉 塩 醤油 素精糖 酒 菜種油 じゃがいも 塩 青のり 大根 人参 酢 素精糖 塩 ごま キャベツ 玉ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし	レモンケーキ 果物 牛乳	薄力粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レーズン レモン 25日 豆乳ホイップ	おにぎり 和え物 汁物
12	木	パン (パン ジャム)	ハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草ソテー 白菜とベーコンのスープ	豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース 春雨 きゅうり 人参 酢 醤油 素精糖 菜種油 ほうれん草 コーン もやし 醤油 塩 菜種油 白菜 玉ねぎ ベーコン 人参 塩 菜種油	わかめおにぎり 果物 牛乳	ご飯 わかめ 塩 酒	ご飯 焼きもの 汁物
13	金	ご飯(米)	鯖のみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 切干大根の煮物 春雨スープ	鯖 味噌 醤油 みりん 酒 わかめ きゅうり 酢 砂糖 醤油 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 春雨 鶏肉 テンゲン菜 しめじ もやし 塩 醤油 かつお昆布だし	お好み焼き 果物 牛乳	薄力粉 キャベツ コーン 豚肉 牛乳 卵 塩 ソース マヨネーズ かつお節	炒飯 サラダ 汁物
14	土	ご飯(米)	チキンライス 大根とツナのサラダ わかめと豆腐のすまし汁	ご飯 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 塩 ケチャップ 菜種油 大根 人参 きゅうり ツナ 酢 塩 菜種油 わかめ 豆腐 ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	コーン蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 素精糖 BP コーン	

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。
☆25日は誕生を祝う行事食です。 今月の果物予定:スイカ メロン
※★印は、新メニューです。