

# 8月の予定献立表

城保育園

作成栄養士 仲田栄子

令和2年8月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	土	豚たま丼 きゅうりの塩昆布和え 青菜と大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒棒	豚肩ロース スライス 卵 削り節 (糸かつお) 普通牛乳	精白米 三温糖	にんじん たまねぎ 豆苗 きゅうり 塩昆布 ちんげん菜 大根 ネーブル 生	
3	月	ごはん 魚のゴマみそ焼き 冬瓜ソテー 青菜と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 芋つぶら	赤魚 豚もも赤肉 スライス 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 白ごま なたね油 三温糖 さつまいも 薄力粉	とうがん にんじん ちんげん菜 たまねぎ ネーブル 生	
4	火	ピピン丼 マカロニサラダ 玉ねぎと薄揚げのみそ汁 りんご	牛乳 ワカメおにぎり	豚モモ スライス 卵 油揚げ 普通牛乳	精白米 押麦 三温糖 白ごま なたね油 マカロニパググティ 乾	もやし こまつな 赤ピーマン バイン缶詰 にんじん りんご レーズン わかめ 乾 たまねぎ 葉ねぎ シソワカメふりか	
5	水	ごはん 魚のカレーかけ 三色ソテー コーンスープ スイカ	牛乳 卵サンド	白身魚 ウィナーソーセージ 普通牛乳 卵 ゆで	精白米 薄力粉 なたね油 かつり粉 ロールパン	にんじん たまねぎ グリンピース 水煮缶詰 ちんげん菜 コーン缶 干しいたけ すいか きゅうり	
6	木	ごはん 豆腐の肉そぼろあんかけ さつま芋サラダ チムシジのみそ汁 りんご	牛乳 ココアプリン ウエハース	厚揚げ 鶏ひき肉 グーヤ (豚ウデ) 豚 レバー 普通牛乳 粉ゼラチン	精白米 三温糖 かつり粉 さつまいも じゃがいも グラニュー糖	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン レーズン 大根 にら りんご 黄桃缶	
7	金	冷やし中華 もずく天ぷら なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	卵 ロースハム ウィナーソーセージ 絹ごし豆腐 普通牛乳	中華めん ゆで なたね油 三温糖 白ごま 上新粉 薄力粉 食パン (耳なし) 無塩バター	きゅうり オクラ 生 トマト もずく 塩抜き たまねぎ にんじん なめこ水煮 葉ねぎ ネーブル 生	
8	土	♪お弁当会♪	牛乳 小魚チップ (せんべい)	普通牛乳	小魚チップ		
10	月	山の日 (休園)					
11	火	あわごはん 鶏肉と夏野菜のハーブ炒め 夏野菜のスチュード アーサ汁 りんご	牛乳 鮭おにぎり	鶏もも肉 皮なし ロースハム 普通牛乳 鮭フレーク	精白米 あわ なたね油 三温糖 サラダパググティ 乾	ピーマン 赤ピーマン たまねぎみじん切り たまねぎ オクラ 生 ゴーヤ きゅうり えだまめ 冷凍 トマト えのき	
12	水	ごはん サバの照り焼き モウイと竹輪和え そうめん汁 バナナ	牛乳 きなこクッキー	まさば 竹輪 普通牛乳 きな粉 卵	精白米 三温糖 なたね油 白ごま そうめん 乾 薄力粉 無塩バター	モーウイ (赤瓜) トマト わかめ 乾 ちんげん菜 干しいたけ バナナ	
13	木	ごはん ナスとひき肉の炒め トマトサラダ 中味汁 オレンジ	牛乳 しらすトースト	鶏ひき肉 豚中味 (ゆで) グーヤ (豚ウデ) 普通牛乳 しらす干し ピザ用チーズ	精白米 なたね油 三温糖 切りこんにやく 食パン (耳なし)	なす インゲン たまねぎ 干しいたけ 白ねぎ トマト レタス 水菜 きゅうり ネーブル 生	
14	金	麦ごはん 沖縄風煮付け 油みそ 小松菜とシメジのみそ汁 りんご	牛乳 もずく入りヒラヤーチー	豚肩ロース 厚揚げ 豚モモ スライス 普通牛乳 ツナ缶詰 卵	精白米 押麦 じゃがいも 三温糖 なたね油 薄力粉	大根 にんじん 昆布(乾) こまつな しめじ りんご もずく 塩抜き キャベツ にら	
15	土	中華丼 キャベツの塩昆布和え 豆腐のみそ汁 バナナ		豚肩ロース スライス 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 かつり粉 三温糖 なたね油 白すりごま ハーベスト	白菜 にんじん 白ねぎ 竹の子水煮 干しいたけ キャベツ 塩昆布 ちんげん菜 バナナ	
17	月	ごはん 鮭のフライ ゴーヤチャンプルー 青菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	ベに鮭 卵 沖縄豆腐 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 なたね油 ホットケーキミックス 三温糖 黒砂糖	トマト ゴーヤ にんじん たまねぎ しめじ わかめ 乾 えのきたけ こまつな ネーブル 生	
18	火	あわごはん 豚肉のしぐれ煮 お豆サラダ ヘチマのみそ汁 オレンジ	卵おにぎり 牛乳	豚肩ロース スライス 大豆 水煮 ツナ缶詰 油揚げ 普通牛乳	精白米 あわ 三温糖	もやし 生しいたけ ごぼう 葉ねぎ トマト きゅうり えだまめ 冷凍 ヘチマ ネーブル 生	
19	水	ジャージャー麺 ほうれん草のオムレツ ワカメスープ りんご	牛乳 餅トウキ	豚挽き肉 卵 しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	中華めん ゆで なたね油 三温糖 かつり粉 白ごま ホットケーキミックス バター	白ねぎ にんじん 竹の子水煮 きくらげ 乾 干しいたけ きゅうり もやし ほうれん草 わかめ 乾 豆腐 りんご	
20	木	ごはん 小魚のゴマ衣揚げ 筑前煮 ゆし豆腐 バナナ	牛乳 ジャムサンド	きびなご 鶏もも肉 皮なし ゆし豆腐 普通牛乳	精白米 薄力粉 黒ごま いり なたね油 食パン (耳なし)	カイワレ大根 れんこん (茹) にんじん ごぼう 干しいたけ インゲン冷 葉ねぎ バナナ りんご ジャム	
21	金	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじき炒め 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ポテトフライ	白身魚 豚もも赤肉 スライス 油揚げ 普通牛乳	精白米 押麦 薄力粉 かつり粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	インゲン たまねぎ 赤ピーマン 果実油いため ヒジキ 乾 にんじん 切干 しいたけ 乾 こまつな えのきたけ	
22	土	沖縄そば しらす入り卵焼き もずく酢 バナナ	牛乳 どら焼き	豚三枚肉 卵 しらす 生 プロセスチーズ 普通牛乳	沖縄そば ゆで 三温糖 なたね油	葉ねぎ グリンピース 冷凍 もずく 塩抜き きゅうり トマト バナナ	
24	月	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト和え	牛乳 くずもち	豚もも 赤肉 ヨーグルト (プレーン) 普通牛乳 きな粉	精白米 じゃがいも なたね油 上新粉 黒砂糖	なす ピーマン たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー レタス コーン缶 バイン缶詰 黄桃缶 バナナ	
25	火	あわごはん 魚のパン粉焼き パパイアイリチー 大根とシイタケのみそ汁 りんご	牛乳 ツナサンド	ベに鮭 卵 豚もも赤肉 スライス 普通牛乳 ツナ缶詰	精白米 あわ パン粉 なたね油 ロールパン	青パパイア にんじん にら 大根 干しいたけ 葉ねぎ りんご きゅうり	
26	水	ごはん みそ焼肉 春雨サラダ ゆし豆腐 スイカ	牛乳 ゴマ菓子	豚肩ロース スライス ロースハム ゆし豆腐 普通牛乳	精白米 なたね油 春雨 (乾) 三温糖 黒ごま いり 白ごま コーンフレーク 無塩バター	にんじん ピーマン なす にら きゅうり 葉ねぎ すいか	
27	木	ごはん 魚のコーン焼き 千切りイリチー 青菜とねぎのみそ汁 りんご	牛乳 ニラヒラヤーチー	白身魚 ピザ用チーズ 普通牛乳 桜えび プロセスチーズ ツナ缶詰 卵	精白米 糸こんにやく なたね油 薄力粉	コーン缶 切干しいたけ 乾 刻み昆布 にんじん 白ねぎ こまつな りんご キャベツ にら	
28	金	麦ごはん 肉団子の黒酢あんかけ ポテトサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 お誕生日ケーキ	豚挽き肉 卵 卵 ゆで ロースハム 普通牛乳	精白米 押麦 かつり粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	きゅうり にんじん コーン缶 キャベツ セロリ りんご	
29	土	焼きそば ポリポリきゅうり えのきと豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 カステラ	豚肩ロース スライス 絹ごし豆腐 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ きゅうり えのきたけ わかめ 乾 ネーブル 生	
31	月	クワアジュシー ゴーヤのマヨネーズ和え 冬瓜と厚揚げのみそ汁 スイカ	牛乳 たんぱくふくー	豚肩ロース ツナ缶詰 厚揚げ 普通牛乳 卵	精白米 薄力粉 黒砂糖	たまねぎ にんじん ヒジキ 乾 葉ねぎ ゴーヤ きゅうり コーン缶 とうがん 白ねぎ わかめ 乾 すいか	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。  
※2日、9日、16日、23日、30日は日曜日でお休みです