

除去お知らせマーク(★卵,●小麦,◎キウイ,■甲殻類,△赤魚)



令和5年 8月献立表



みどり保育所

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となるもの	その他		
1	火	麦ごはん あじのフライタルソース コールスローサラダ さっぱりおろし汁 すいか	あじ 油揚げ	玉ねぎ,人参,パセリ きゅうり,キャベツ 大根,オクラ,玉ねぎ,梅干し すいか	精白米,大麦 米粉,油,マヨドレ コーン缶,油	塩,コーンフレーク 酢,塩,こしょう かつお節,酒,塩,しょうゆ	もちもちチーズパン おから,白玉粉,牛乳 チーズ,油,黒ごま	
2	水	ラタトゥイユパスタ 小松菜の煮浸し ごまマヨネーズサラダ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ,トマト,ズッキーニ,なす ピーマン,にんにく 小松菜,人参,しめじ もやし,人参,キャベツ オレンジ	油,●スパゲッティ ごま,マヨドレ	ケチャップ 塩,こしょう,鶏ガラスープ しょうゆ,みりん,かつお節 しょうゆ	フルーツポンチ 粉寒天,砂糖,食紅,みかん缶 パイナップル,もも缶,はちみつ	
3	木	麦ごはん オクラと豚肉の炒め物 ピクルス 豆腐の清汁 パイナップル	豚肉 豆腐	オクラ,人参,玉ねぎ きゅうり,赤ピーマン わかめ,しめじ パイナップル	精白米,大麦 油	塩,こしょう 甘酢 しょうゆ,塩,酒,かつお節	◆ニラとツナのおやき (以上児) ニラとツナのおにぎり (未満児)	だんご粉,にら,ツナ缶,ごま 片栗粉,しょうゆ,ごま油 精白米,にら,ツナ,ごま,しょうゆ ごま油
4	金	ピラフ 中華風冷奴 春雨スープ バナナ	ツナ缶 豆腐,鶏肉	玉ねぎ,人参,ピーマン わかめ,きゅうり オクラ,椎茸,青ねぎ バナナ	精白米 砂糖,ごま油 春雨	鶏ガラ,塩,こしょう しょうゆ,酢 鶏ガラスープ,塩,こしょう	じゃが芋の磯フライ じゃが芋,片栗粉,塩, 青のり,油	
5	土	炊きこみ御飯 さつまいもの味噌汁 すいか	鶏肉,油揚げ	人参,ごぼう,椎茸 玉ねぎ,人参,青ねぎ オレンジ	精白米,砂糖 さつま芋	しょうゆ,塩,酒 味噌,かつお節	ごま塩おにぎり 精白米,ごま塩	
7	月	麦ごはん 夏野菜のひき肉あんかけ チーズ トマトとえのきのスープ パイナップル	豚肉 チーズ	かぼちゃ,なす,いんげん,生姜 人参,玉ねぎ,トマト,えのきたけ,パセリ パイナップル	精白米,大麦 油,砂糖,片栗粉 油	しょうゆ,味噌,酒 鶏ガラスープ,しょうゆ	蒸しあんぱん ●ホットケーキミックス,牛乳 小豆	
8	火	麦ごはん ポークビーンズ ゆかりあえ かぼちゃのバター煮 グレープフルーツ	豚肉,大豆	玉ねぎ,人参,トマト きゅうり,キャベツ,人参,ゆかり かぼちゃ グレープフルーツ	精白米,大麦 油,片栗粉 バター,砂糖	ケチャップ,ウスターソース 塩	焼きビーフン キャベツ,人参,玉ねぎ 豚肉,ビーフン,塩 しょうゆ,ごま油	
9	水	麦ごはん さばのカレームニエル ひじきの中華あえ オクラのみそ汁 すいか	さば 油揚げ	ひじき,きゅうり,人参 オクラ,玉ねぎ,わかめ すいか	精白米,大麦 片栗粉,植物油 コーン缶,砂糖,ごま油	塩,こしょう,カレー粉 酢,しょうゆ 味噌,かつお節	フルーツヨーグルト ヨーグルト,砂糖,みかん缶,バナナ, パイナップル缶	
10	木	焼きそば グリーンサラダ コーンスープ オレンジ	豚肉	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン きゅうり,レタス,トマト 玉ねぎ,チンゲンサイ オレンジ	●中華めん,油 油,コーン缶	ウスターソース お好み焼きソース,塩,こしょう 塩,こしょう,酢 鶏ガラスープ,こしょう	梅塩昆布おにぎり 精白米,梅干し,塩昆布	
11	金	山の日						
12	土	お弁当の日						
14	月	お弁当の日						
15	火	豚丼 ひじきの炒め煮 きゅうりの即席漬け オレンジ	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ ひじき,ピーマン,人参 きゅうり オレンジ	精白米,片栗粉 ごま油	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ	おかおにぎり 精白米,かつお節,こしょう	
16	水	麦ごはん 松風焼き ◆野菜の五目煮 冬瓜の清汁 バナナ	鶏肉,豆腐	生姜,玉ねぎ,人参 ごぼう,いんげん,昆布,人参 冬瓜,えのき,青ねぎ バナナ	精白米,大麦 片栗粉,油,ごま 砂糖	味噌 しょうゆ しょうゆ,塩,酒,かつお節	シナモントースト ●食パン,バター,砂糖,シナモン	
17	木	ゆかりごはん ゴーヤチャンプルー ◆焼き魚 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	豆腐,豚肉 ししゃも	ゆかり ゴーヤ,チンゲンサイ,玉ねぎ,人参 玉ねぎ,人参,わかめ オレンジ	精白米 油,砂糖,片栗粉 じゃが芋	しょうゆ,酒 味噌,かつお節	マカロニのあべかわ ●マカロニ,きな粉,砂糖,塩	



日	曜日	献立名	さいりょう			その他	おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温となるもの			
18	金	とうもろこしごはん 鶏肉の南蛮漬け ◆切り干し煮 ◆えのきの清汁 パイナップル	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン 切干大根,人参,椎茸 えのき,玉ねぎ,わかめ パイナップル	精白米,コーン缶 片栗粉,油,砂糖 砂糖	しょうゆ,みりん 塩,しょうゆ,酢 しょうゆ,かつお節 しょうゆ,酒,塩,かつお節	◆野菜のかきあげ 人参,じゃが芋,片栗粉,塩,油	
19	土	◆鶏ごぼう丼 もやしのスープ オレンジ	鶏肉 豆腐	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ もやし,わかめ オレンジ	精白米,片栗粉,油	しょうゆ,みりん,酒,塩 鶏ガラスープ,塩,こしょう	わかめおにぎり 精白米,炊き込みわかめ	
21	月	麦ごはん 麻婆豆腐 ジャコの旨煮 元気っ子サラダ バナナ	豆腐,豚肉 ■かえり	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,ピーマン,青ねぎ トマト,オクラ,ひじき オレンジ	精白米,大麦 油,片栗粉 砂糖	赤味噌 酒,みりん,しょうゆ 酢,しょうゆ,かつお節	ホットケーキ ●ホットケーキミックス,牛乳 はちみつ	
22	火	おぼけカレー	豚肉	人参,人参,ピーマン,なす ズッキーニ,かぼちゃ 昆布,人参, 糸うり,きゅうり バナナ	精白米,じゃが芋,油,片栗粉	●カレールウ しょうゆ しょうゆ,酢	アイスクリーム アイス	
23	水	麦ごはん 肉じゃが 塩昆布あえ チンゲンサイのスープ パイナップル	豚肉,グリーンピース	玉ねぎ,人参 きゅうり,キャベツ,人参,塩昆布 もやし,チンゲンサイ,玉ねぎ パイナップル	精白米,大麦 砂糖,油,じゃが芋 油	しょうゆ,酒 鶏ガラスープ,塩,こしょう	バナナケーキ ●小麦粉,バナナ BP,バター 砂糖,豆乳	
24	木	麦ごはん 肉団子となすの揚げ煮 ◆ごぼうサラダ 味噌汁 バナナ	合挽肉 ハム	玉ねぎ,なす ごぼう,きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,しめじ,青ねぎ バナナ	精白米,大麦 片栗粉,油,砂糖 ごま,マヨドレ,砂糖	塩,しょうゆ しょうゆ,酢 味噌,かつお節	オレンジ寒天 オレンジジュース,粉寒天,みかん缶	
25	金	トマトツナそうめん	ツナ缶	昆布,トマト,しそ,レモン汁,水菜	砂糖,●そうめん	しょうゆ,塩,酒,かつお節 しょうゆ,塩 しょうゆ	鮭おにぎり 精白米,鮭フレーク	
26	土	わかめごはん 豚汁 バナナ	豚肉,豆腐,油揚げ	炊き込みわかめ ごぼう,玉ねぎ,人参,大根,青ねぎ バナナ	精白米 さつま芋	味噌		
28	月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 華風酢のもの 小松菜の味噌汁 オレンジ	豚肉 竹輪 油揚げ	生姜,玉ねぎ きゅうり,人参 小松菜,もやし オレンジ	精白米,大麦 油 春雨,ごま,砂糖,ごま油	酒,しょうゆ しょうゆ,酢 味噌,かつお節	人参蒸しパン ●ホットケーキミックス,人参 牛乳	
29	火	麦ごはん 赤魚のタルタルソース焼き なすの味噌炒め かぼちゃのスープ パイナップル	△赤魚 ベーコン	玉ねぎ,パセリ なす,人参,ピーマン セロリ,かぼちゃ,玉ねぎ パイナップル	精白米,大麦 マヨドレ 油,砂糖	塩 味噌,みりん 鶏ガラスープ,塩,こしょう	◆小倉白玉 (以上児) 小豆芋 (未満児)	だんご粉,豆腐,小豆 砂糖,塩 さつま芋,小豆,砂糖,塩
30	水	ねばねばうどん 黒豆の含め煮 ◆レバーとわかめのごまあえ バナナ	黒豆 鶏レバー	オクラ,トマト,昆布 わかめ,きゅうり バナナ	●干しうどん,コーン缶 砂糖 砂糖,ごま	みりん,しょうゆ,塩,かつお節 しょうゆ しょうゆ	焼きおにぎり 精白米,ごま,赤味噌,みりん	
31	木	麦ごはん オムレツ 元気もりもりサラダ にんじんスープ オレンジ	★卵,ツナ缶 ハム	人参,玉ねぎ きゅうり,キャベツ,刻み昆布 人参,玉ねぎ オレンジ	精白米,大麦 砂糖,マーガリン 砂糖,油	塩,こしょう かつお節,酢,しょうゆ,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	◆ロックビスケット ●小麦粉,BP バター,砂糖,牛乳 コーンフレーク	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぽぽ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー

熱中症に注意しましょう
 高温多湿の夏は、体内の水分が不足したり、体温調節がうまくいかないことから熱中症になる危険性があります。暑い空間に長時間いることや激しい運動は避け、こまめの水分補給と休憩、通気性のよい服装を心がけましょう。