

2022年度8月 予定献立表

ののかぜ保育園

	1.29日(月)	2.30日(火)	3.17.31日(水)	4.18日(木)	5.19日(金)	6.20日(土)
昼食	ごはん 米 40 肉団子甘酢あん 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 おから 7 玉ねぎ 20 にんじん 5 ひじき 0.1 ねぎ 2 醤油、砂糖、酢 ケチャップ、片栗粉 だし はるさめサラダ 春雨 20 にんじん 8 きゅうり 8 ツナ 3 マヨドレ、塩 すまし汁 おくら 15 えのき 5 ねぎ 2 だし、醤油、塩	とうもろこしごはん 米 40 とうもろこし 10 塩 さばカレー焼き さば 35 カレー粉 醤油、砂糖、だし 米粉、油 ゆかりあえ キャベツ 20 きゅうり 5 ゆかり 塩 ミネストローネ 玉ねぎ 7 にんじん 5 じゃがいも 5 なす 5 ズッキーニ 5 パプリカ 5 鶏ひき肉 5 トマト缶 10 だし、塩、醤油	ごはん 米 40 マーボーなす 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 なす 20 にんじん 5 ねぎ 2 しょうが 0.1 味噌、醤油、砂糖 だし、片栗粉 オープン焼き かぼちゃ 30 塩、油 すまし汁 大根 7 にんじん 5 豆腐 7 ねぎ 2 だし、醤油、塩	ごはん 米 45 手羽先風唐揚げ 鶏もも肉 55 米粉、油、醤油、塩 砂糖、ごま 酢の物 きゅうり 15 もやし 10 わかめ 1 酢、醤油、砂糖 冬瓜汁 冬瓜 15 鶏ひき肉 5 にんじん 7 しいたけ 3 小ねぎ 2 だし、醤油、塩 片栗粉	モロヘイヤごはん 米 40 モロヘイヤ 7 醤油、だし さわらのごま焼き さわら 35 ごま 0.2 醤油、砂糖、油 片栗粉 しらすあえ トマト 30 大葉 0.2 しらす 2 醤油、砂糖、だし 塩 みぞ汁 じゃがいも 10 玉ねぎ 5 わかめ 1 だし、味噌	チャーハン 米 50 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 にんじん 10 ねぎ 3 にら 3 醤油、塩 おかかあえ ブロッコリー 20 にんじん 5 鰹節 0.2 醤油、塩 スープ なめこ 7 わかめ 1 ねぎ 2 醤油、塩
おやつ	フライドポテト じゃがいも 60 油、塩 果物 25 牛乳 100	わらびもち わらびもち粉 20 砂糖 4 きなこ 2 砂糖 2 塩 果物 25 牛乳 100	にんじん蒸しパン 米粉 20 砂糖 5 にんじん 5 BP 0.9 豆乳 25 油 0.5 果物 25 牛乳 100	水ようかん 小豆 5 砂糖 5 寒天 0.3 抹茶 すいか  果物 25 牛乳 100	おこね もち米 15 米 15 にんじん 7 枝豆 5 ツナ 2 干し椎茸 0.2 醤油、だし、塩 果物 25 牛乳 100	米粉ホットケーキ ミックス粉 20 (米粉) 豆乳 25 果物 25

	8.22日(月)	9.23日(火)	10.24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼食	ごはん 米 40 カレー炒め 豚肉 35 玉ねぎ 20 長芋 20 にんじん 5 ピーマン 2 醤油、砂糖、塩 カレー粉 ゆかりあえ キャベツ 30 のり 5 ゆかり、塩 味噌汁 冬瓜 15 しめじ 5 ねぎ 2 だし、味噌	ごはん 米 40 南蛮漬け あじ 35 玉ねぎ 5 にんじん 3 ピーマン 2 醤油、酢、砂糖 だし、米粉、油 ねばねば和え おくら 10 なっとう 7 キャベツ 7 にんじん 5 かつお節 0.1 醤油、だし 味噌汁 なす 10 じゃがいも 8 ねぎ 2 だし、味噌	梅ごはん 米 40 梅干し ユーリンチー 鶏もも肉 50 ねぎ 3 醤油、砂糖、米油 米粉、ごま油 香味和え なす 20 大葉 0.2 しょうが 0.1 醤油 豚汁 豚肉 7 大根 10 にんじん 7 長芋 7 こんにゃく 5 ねぎ 2 だし、味噌	ミートソーススパゲティ 米パスタ 20 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 30 にんじん 10 マッシュルーム 5 トマト缶 醤油、塩、砂糖、だし オープン焼き じゃがいも 25 ブロッコリー 10 塩、油 コーンポタージュ とうもろこし 10 玉ねぎ 10 じゃがいも 10 パセリ だし、塩、米粉	ごはん 米 40 かれいの梅みそ焼き かれい 35 梅干し みそ、砂糖、醤油 片栗粉、油 磯辺焼き 長芋 20 青のり 塩、油 醤油漬け きゅうり 25 醤油 すまし汁 なめこ 10 豆腐 7 三つ葉 2 だし、醤油、塩	ごはん 米 40 鮭の塩焼き 鮭 35 塩、油、片栗粉 ナムル ほうれん草 5 もやし 15 醤油、ごま油、ごま すまし汁 大根 10 にんじん 8 ねぎ 2 醤油、塩、だし
おやつ	おからスコーン 米粉 15 おから 7 砂糖 4 BP 0.5 きなこ 1 油 4 豆乳 果物 25 牛乳 100	ずんだもち 白玉粉 10 上新粉 10 おから 7 砂糖 3 枝豆 15 砂糖 3 塩 果物 25 牛乳 100	ココア蒸しパン 米粉 20 ココア 1 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25 果物 25 牛乳 100	やきおにぎり 米 30 醤油 1 油 果物 25 牛乳 100	りんごゼリー りんごジュース 40 砂糖 寒天 焼きとうもろこし とうもろこし 15 醤油 果物 25 牛乳 100	まっちゃむしパン 米粉 20 抹茶 0.2 砂糖 5 BP 0.9 油 0.5 豆乳 25 果物 25

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。

※12日～16日は保育協力期間です。給食はありませんのでお弁当の持参をお願いいたします。おやつは保育園で用意します。