

令和2年8月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	土	和風スパゲティ ヨーグルト		スパゲティ パター	鶏もも肉 刻みのり ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 ぼんせんべい	
3	月	チキンカレー フルーツサラダ	ごはん	油 じゃがいも パター さとう	豚もも肉 チーズ	にんじん しょうが たまねぎ みかん缶 にんにく キャベツ パイン缶 グリーンピース(冷) 干しぶどう	お茶 クッキー	牛乳 おかし
4	火	ゆかりごはん いり豆腐 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 油揚げ 生揚げ 生わかめ 削り節 干しひじき	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう
5	水	肉と野菜のみそ炒め わかめスープ	ごはん	さとう ごま油 油 白ごま	豚もも肉 生わかめ ベーコン	しょうが なす 青ピーマン キャベツ たけのこ にんじん えのきたけ もやし	牛乳 せんべい	牛乳 パイ菓子
6	木	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ★	ごはん	スパゲティ パター	鶏もも肉 ツナ缶	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン缶 パセリ グリーンピース(冷) トマト缶(ダイス)	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ菓子
7	金	なめしごはん 生揚げの野菜炒め煮 合わせみそ汁	ごはん	さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	生揚げ 豚もも肉 削り節 豆腐 生わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん しめじ たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 せんべい
8	土	お 弁 当					お茶 せんべい	
10	月	祝 日 山 の 日						
11	火	お 弁 当					お茶 ぼんせんべい	お茶 小麦胚芽ビスケット
12	水	お 弁 当					お茶 クッキー	お茶 塩せんべい
13	木	お 弁 当					お茶 ビスケット	お茶 クッキー
14	金	お 弁 当					お茶 チーズ菓子	お茶 のり巻きせんべい
15	土	お 弁 当					お茶 せんべい	
17	月	マーボーなす ばんざんすう	麦ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ごませんべい	牛乳 パイ菓子
18	火	ポークビーンズ ツナあえ	ミルク ロール	じゃがいも 油 さとう ごま油	大豆(水煮) 豚もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし コーン缶 グリーンピース(冷)	牛乳 クッキー	きらきらゼリー
19	水	ゆかりごはん いり豆腐 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう	豆腐 かまぼこ 卵 油揚げ 生揚げ 生わかめ 削り節 干しひじき	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 かりんとう
20	木	魚のごま竜田揚げ キャベツのミルクスープ	コッペパン	かたくり粉 白ごま 油 じゃがいも	さかな ウィンナー 牛乳	しょうが もやし キャベツ にんじん グリーンピース(冷)	牛乳 あられ	お茶 フルーツみつ豆
21	金	なめしごはん 生揚げの野菜炒め煮 白みそ汁	ごはん	さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	生揚げ 豚もも肉 削り節 豆腐 生わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん しめじ たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ	牛乳 のり巻きせんべい	お茶 アイスクリーム
22	土	ひやむぎ プリン		ひやむぎ プリン	油揚げ ちくわ 生わかめ 削り節	にんじん 葉ねぎ	お茶 せんべい	
24	月	魚の味噌煮 すまし汁 フルーツゼリー	ごはん	板こんにやく さとう ふ フルーツゼリー	さかな 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ みつば にんじん	牛乳 ウエハース	牛乳 パウムクーヘン
25	火	鶏のから揚げ トマトスープ	レーズン ロール	油 かたくり粉 じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン	しょうが キャベツ トマト パセリ たまねぎ	牛乳 チーズ菓子	ぶどう 味付け煮干
26	水	肉と野菜のみそ炒め わかめスープ	ごはん	さとう ごま油 油 白ごま	豚もも肉 生わかめ ベーコン	しょうが なす 青ピーマン キャベツ たけのこ にんじん えのきたけ もやし	牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう
27	木	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ★	ごはん	スパゲティ パター	鶏もも肉 ツナ缶	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン缶 パセリ グリーンピース(冷) トマト缶(ダイス)	お茶 クラッカー	フルーツドリンク 塩せんべい
28	金	カレー肉じゃが すまし汁	コッペパン	じゃがいも 糸こんにやく さとう 油	豚もも肉 削り節 豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ ほうれんそう	牛乳 パイ菓子	お茶 オレンジヨーグルト
29	土	肉みそかけめん フルーツゼリー		そうめん 油 さとう フルーツゼリー	豚ひき肉 削り節	にんにく しょうが にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり	お茶 クッキー	
31	月	彩り混ぜごはん 魚のチーズフライ すまし汁	ごはん	ごま油 小麦粉 油 パン粉(乾)	豚ひき肉 さかな 卵 粉チーズ 生わかめ 豆腐 削り節	こまつな コーン缶 たまねぎ もやし しょうが にんじん 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	お茶 ケーキ