

# 令和5年8月 献立表

長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

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	火	トマトソースハンバーグ コンソメスープ	ロールパン	パン粉(乾) かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐	たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	牛乳 クラッカー	フローズン ヨーグルト	
2	水	ゆかりごはん サラダうどん★ ひじきの煮物	ごはん	干しうどん(乾) 油 さとう	ツナ缶 削り節 鶏もも肉 生わかめ 干しひじき 油揚げ	ゆかり粉 きゅうり コーン缶 にんじん さやいんげん	お茶 ウエハース	お茶 プリン	
3	木	豆腐の炒め物 春雨スープ	ごはん	油 さとう はるさめ(乾) ごま油	豆腐 豚もも肉 花かつお ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ もやし 葉ねぎ 干し椎茸	牛乳 あられ	フルーツドリンク (いちご) クッキー	
4	金	とうがんとツナの煮付け 豚肉と野菜の炒め物	ごはん	さとう かたくり粉	ツナ缶 削り節 豚もも肉	とうがん にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) たまねぎ 青ピーマン しめじ	お茶 おにぎりせんべい	牛乳 コーンフレーク	
5	土	ひやむぎ チーズ	/	ひやむぎ	油揚げ ちくわ 生わかめ 削り節 チーズ	にんじん 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	/	
7	月	コロッケ 野菜のスープ煮	ごはん	ポテトコロッケ(冷) 油	ツナ缶	キャベツ ズッキーニ しめじ たまねぎ にんじん	お茶 クラッカー	牛乳 ビスケット	
8	火	マーボー豆腐 ばんさんすう	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	お茶 塩せんべい	牛乳 みりん揚げ	
9	水	カレー肉じゃが みそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく さとう 油	豚もも肉 削り節 豆腐 生わかめ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん 葉ねぎ	お茶 せんべい	牛乳 せんべい	
10	木	お弁当	/	/	/	/	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	
11	金	山の日							
12	土	お弁当	/	/	/	/	お茶 ビスケット	/	
14	月	お弁当	/	/	/	/	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
15	火	お弁当	/	/	/	/	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	
16	水	お弁当	/	/	/	/	お茶 おかき	お茶 ビスケット	
17	木	お弁当	/	/	/	/	お茶 クッキー	お茶 かりんとう	
18	金	豆腐の炒め物 春雨スープ	ごはん	油 さとう はるさめ(乾) ごま油	豆腐 豚もも肉 花かつお ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ もやし 葉ねぎ 干し椎茸	お茶 かりんとう	牛乳 塩せんべい	
19	土	和風スパゲティ 野菜ジュース	/	スパゲティ バター 野菜ジュース	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 ビスケット	/	
21	月	魚のごま竜田揚げ わかめスープ	ロールパン	かたくり粉 白ごま 油	さかな 豆腐 生わかめ	しょうが もやし えのきたけ キャベツ オクラ	牛乳 あられ	お茶 豆乳ヨーグルト	
22	火	チキンカレー ハムサラダ	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 白ごま	鶏もも肉 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 パセリ	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい	
23	水	スタミナごはん 中華きのこスープ	麦ごはん	さとう ごま油 油 白ごま かたくり粉	牛肉 豆腐	にんにく たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん なめこ しめじ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	発酵乳 なし	
24	木	とうがんとツナの煮付け 豚肉と野菜の炒め物	ごはん	さとう かたくり粉	ツナ缶 削り節 豚もも肉	とうがん にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷) たまねぎ 青ピーマン しめじ	牛乳 ぼんせんべい	お茶 キラキラゼリー	
25	金	マーボー豆腐 ばんさんすう	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	牛乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット	
26	土	ひやむぎ 野菜ジュース	/	ひやむぎ 野菜ジュース	油揚げ ちくわ 生わかめ 削り節	にんじん 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	/	
28	月	なめしごはん 魚の梅煮 みそ汁	ごはん	板こんにやく さとう	さかな 煮干し	梅干し しょうが なす たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ	ヨーグルト	アイスクリーム ウエハース	
29	火	鶏肉の照り煮 ごま酢和え 味付け煮干	ごはん	さとう ごま油 すりごま(白)	鶏もも肉 油揚げ 生わかめ 味付け煮干	ブロッコリー にんじん キャベツ もやし	牛乳 クッキー	牛乳 のり巻きせんべい	
30	水	しらすと大葉のごはん チキンみそカツ すまし汁	ごはん	油 小麦粉 パン粉(乾) さとう すりごま(白) ふ	しらす干し 花かつお 鶏ささみ 生わかめ 削り節	大葉 もやし たまねぎ にんじん みつば	お茶 ウエハース	お茶 ケーキ	
31	木	ポークビーンズ ツナサラダ	ロールパン	じゃがいも さとう 油	大豆(水煮) 豚もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) 赤ピーマン きゅうり コーン缶	牛乳 おかき	牛乳 ごませんべい	