

献立表

2023年08月

土古おおぞら保育園

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 15 29 火	豚丼 ひじきとじゃがいもの煮物 オレンジ	しらたき、じゃがいも、 ○砂糖、砂糖、油、○ 菓子	豚肉	○パイナップル濃縮果 汁、たまねぎ、オレンジ、 にんじん、○パイン缶、ね ぎ、グリーンピース、ひじき、 ○アガー	○パイナップルゼ リー(1、29日) ○お菓子(15日)
02 16 水	ごはん 豆腐のカレー煮 酢の物	七分つき米、○ホット ケーキ粉、砂糖、○砂 糖、油、片栗粉、○油	木綿豆腐、○牛乳、 鶏ひき肉、○バター、 ○ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ト マト、きゅうり、○かぼ ちゃ、ピーマン、カット わかめ	○南瓜パンケーキ (2日) ○ヨーグルト(16日)
03 17 31 木	ごはん 白身魚の中華あんかけ 中華スープ	七分つき米、油、○ コーンフレーク、片栗 粉、小麦粉、ごま油	カレー	たまねぎ、もやし、にん じん、にら、チンゲンサ イ、エリンギ、○バナナ	○コーンフレーク
04 18 金	ロールパン ポテトとコーンのスープ煮 炒り卵	じゃがいも、パン、油、 ○菓子	卵、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン缶、パ セリ	○お菓子
07 21 月	ごはん どて煮 モロヘイヤのあえもの	七分つき米、○じゃが いも、生揚げ、○片栗 粉、砂糖、○油	豚肉、○ツナ油漬 缶、しらす干し、赤み そ	だいこん、にんじん、モ ロヘイヤ、しょうが、○ パセリ	○ツナポテト
08 22 火	ごはん いそべ揚げ キャベツのマヨあえ パイン	七分つき米、○ビーフ ン、小麦粉、○油、○ 砂糖、油、マヨドレ	かじき、○豚肉	パイン缶、キャベツ、ほ うれんそう、にんじん、 ○もやし、○にんじん、 ○にら、○たまねぎ、あ おのり	○焼きカレービーフ ン
09 23 水	食パン(9日) レーズンパン(23日) トマトのチーズ焼き おひたし	パン、七分つき米、 じゃがいも、○油	豚肉、とろけるチー ズ、かつお節	たまねぎ、トマト、もや し、きゅうり、なす、○ コーン缶、ピーマン、ト マトピューレ	○焼きもろこし飯
10 24 木	切干大根ごはん 豆腐のみそ汁 南瓜のバター煮	○じゃがいも、じゃがい も、○小麦粉、○砂 糖、ごま、砂糖	ツナ油漬缶、赤み そ、○牛乳、○パ ター、木綿豆腐、パ ター	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、○コーン缶、 切り干しだいこん	○じゃが芋のスコ ン
14 28 月	冷やし中華 キャベツの昆布あえ チーズ	生中華めん、砂糖、ご ま油、○菓子	ハム、チーズ、○絹豆 腐、	キャベツ、にんじん、 きゅうり、塩こんぶ	○お菓子(14日) ○甘辛豆腐団子 (28日)
25 金	★誕生日会メニュー ひまわりカレーライス ポテトサラダ ひとくちゼリー	じゃがいも、マヨドレ、 油、米粉、砂糖	豚ひき肉、アイスク リーム	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、に んにく、しょうが	アイスクリーム (卵、乳不使用)
30 水	★フィリピン料理 ごはん チキンアドボ(鶏肉の酢煮) フィリピン風マカロニサラダ シニガンスープ	七分つき米、じゃがい も、○春巻きの皮、マ カロニ、マヨドレ、砂 糖、○小麦粉、○油、 ○砂糖	鶏もも肉、ベーコン	○バナナ、トマト、たま ねぎ、きゅうり、りんご、 パイン缶、なす、オク ラ、干しぶどう、レモン 果汁	○トゥロン (バナナの揚げ春巻 き)

※こんだてでは多少変更する場合があります。

※ハム、ベーコン、ちくわはアレルギーの有無に関係なく卵・乳不使用の製品を使用します。

※食べたことの無い食材がある場合は、保育園での喫食が初めてにならないよう各家庭で食べてきてください。