



平成28年



8月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	月	もずく丼 オクラのおかか和え 豚汁 すいか	ミルク きなこトースト	豚ひき肉 卵 かつお節 豚ロース ミルク きな粉	もずく しょうが にんじん さやいんげん オクラ 大根 ごぼう しいたけ ねぎ すいか	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 こんにゃく 食パン バター	しょうゆ みそ 酢	
2	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き 南瓜サラダ 豆苗スープ パイン缶	麦茶 りんご ぜんざい	紅鮭 ハム 鶏もも肉 かつお節 いんげんまめ	のり かぼちゃ きゅうり 豆苗 しめじ パイン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 マカロニ 押麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	みそ みりん マヨネーズ しょうゆ	
3	水	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き すいか ピーマンの細切炒め コーンスープ	ミルク チーズクッキー	ホキ 豚もも肉 かつお節 卵 ミルク 脱脂粉乳 パルメザン	ピーマン にんじん もやし コーン缶 ねぎ すいか	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 ごま じゃがいも 片栗粉 油 薄力粉 バター	しょうゆ みりん かき油	
4	木	胚芽ご飯 ハンバーグ オレンジ ゴーヤーサラダ きのこと麩のみそ汁	ミルク バナナケーキ	合挽き肉 牛乳 卵 かつお節 ミルク ホイップクリーム	たまねぎ にがうり きゅうり パイン缶 にんじん しめじ えのき ねぎ オレンジ パナナ	はいが精米 きび 米粒麦 パン粉 三温糖 ごま油 焼きふろ ホットケーキ バター	ケチャップ しょうゆ みそ 酢	
5	金	胚芽ご飯 魚のピザ焼き 黄桃缶 切り干し炒め レタスのみそ汁	ミルク 小魚 芋餅団子	キングクリップ ベーコン プロセスチーズ 豚ロース かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ いら レタス えのき もも缶	はいが精米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 さつまいも もち粉 三温糖 グラニュー糖	ピザソース しょうゆ みりん みそ	
6	土	くふあじゅーしい パイン缶 キャベツサラダ ゆし豆腐アーサあん	ミルク ブルーン ホットケーキ	豚もも肉 かつお節 卵 ゆし豆腐 豚ひき肉 ミルク	しいたけ ひじき にんじん ねぎ キャベツ きゅうり あおさ しょうが パイン缶	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 ごま油	しょうゆ 酢 みりん	
8	月	胚芽ご飯 魚のカレー揚げ りんご 胡瓜とわかめの酢の物 冬瓜のみそ汁	麦茶 スイートポテト	合挽き肉 牛乳 卵 しらす干し かつお節 鶏もも肉 ホイップクリー ム	きゅうり トマト わかめ とうがね にんじん ねぎ りんご	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 さつまいも バター	しょうゆ みそ 酢 カレーパウダー	
9	火	キッズ ビビンバ わかめスープ パイン缶	ミルク チーズ とうもろこし	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク プロセスチーズ	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま油 バター	しょうゆ 酢 みりん	
10	水	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ ポテトスープ りんご	ミルク プリン クラッカー	豚かたロース 卵 かつお節 ベーコン ミルク	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ りんご	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 油 じゃがいも	しょうゆ みりん	
11	木	山の日						
12	金	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ ヘチマのチャプスイ アーサ汁	ミルク ひらやーちー	さば 沖縄豆腐 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク ツナ缶	しょうが にんにく へちま にんじん 根深ねぎ あおさ ねぎ オレンジ もずくにら	はいが精米 きび 米粒麦 油 ごま油 片栗粉 薄力粉	しょうゆ みそ 酢 ウスターソース	
13	土	胚芽ご飯 鶏の塩麹焼き 黄桃缶 ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 煮干し 調製豆腐 脱脂粉乳 卵	ブロッコリー キャベツ コーン缶 にんじん いら もも缶 干しぶどう	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 ごま 油 強力粉 バター	しょうゆ みそ 酢 みりん	
15	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 エノキのスープ トマトとおくらの酢醤油和え りんご	ミルク ポーポー おやつ昆布	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し 焼き竹輪 ミルク 卵	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 昆布 オクラ トマト えのき もやし	はいが精米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 油 薄力粉 ホットケーキ 黒砂糖	みりん 酢 しょうゆ	
16	火	三色丼 きゅうりの土佐酢和え コンソメスープ チーズ	カルシウム 砂糖てんぷら	鶏ひき肉 卵 かつお節 大豆 プロセスチーズ	しょうが にんじん こまつな きゅうり 梅干し もやし たまねぎ	精白米 油 ごま油 小麦粉 グラニュー糖 片栗粉	しょうゆ 酢 みりん	
17	水	カレーライス グリーンサラダ とろろ昆布 パイン缶	ミルク ブルーン せんべい	豚もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり 昆布	はいが精米 きび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 油 バター	カレールー しょうゆ 酢 みりん	
18	木	8月生まれ  誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
19	金	スパゲティミートソース ヨーグルト コールスローサラダ 大豆スープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー 大豆 パルメザン 豚ダシ骨 ヨーグルト 紅鮭 かつお節	なす たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン缶 トマト さやいんげん からしな	スパゲティ 三温糖 精白米 ごま ごま油	ケチャップ しょうゆ マヨネーズ	
20	土	魚そぼろご飯 もずく酢 豆腐とコーンのスープ オレンジ	ミルク 芋天ぷら	紅鮭 かつお節 卵 絹ごし豆腐 ミルク	にんじん ごぼう みつばもずく きゅうりレモンたまねぎ コーン缶 パセリ オレンジ	精白米 ごま油 三温糖 油 片栗粉 さつまいも 薄力粉	しょうゆ 酢 みりん	
22	月	タコライス マッシュポテト へちまのみそ汁 りんご	ミルク ちりじゃこトースト	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 沖縄豆腐 ミルク しらす干し	たまねぎ レタス トマト パセリ へちま りんご	精白米 じゃがいも 食パン	チリソース みそ マヨネーズ	
23	火	胚芽ご飯 魚のあんかけ アイスクリーム ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁	ミルク ブルーン きなこクッキー	ホキ 卵 かつお節 焼き竹輪 ミルク きな粉	たまねぎ にがうり にんじん もやし もずく ねぎ	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 バター 三温糖 グラニュー糖	ケチャップ しょうゆ みそ	
24	水	胚芽ご飯 星のミートローフ オレンジ ヒジキともやしのサラダ すまし汁	ミルク 胡麻スティック	合挽き肉 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク パルメザン	たまねぎ にんじん オクラ ひじき もやし きゅうり ねぎ えのき しめじ オレンジ	はいが精米 きび 米粒麦 油 パン粉 薄力粉 三温糖 ごま油 強力粉 グラニュー糖	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
25	木	胚芽ご飯 さばの梅味噌焼き パイン缶 茄子のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	ミルク 小魚 ゴーヤスコーン	さば 豚ひき肉 かつお節 ミルク 卵 脱脂粉乳 ホイップクリーム	梅干し なす にんじん ねぎ しいたけ しょうが わかめ パイン缶 パナナ にがうり	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 グラニュー糖 ごま	みそ みりん しょうゆ	
26	金	胚芽ご飯 松風焼き 春雨サラダ はんぺんと青梗菜の清し汁 すいか	麦茶 冷やしラーメン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 はんぺん かつお節	たまねぎ もやし きゅうり にんじん もずく チンゲン菜 すいか オクラ トマト みかん缶	はいが精米 きび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま 油 はるさめ そうめん	しょうゆ 酢 みりん	
27	土	鮭じゃこご飯 オレンジ 麩チャンプルー すまし汁	麦茶 ビスコ フルーツヨーグルト	紅鮭 しらす干し かつお節 豚かたロース 絹ごし豆腐 ヨーグルト	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのき オレンジ パナナ もも缶	精白米 車ふ 油	しょうゆ みりん	
29	月	胚芽ご飯 南瓜のてんぷら ちむしんじ りんご	ミルク ふむふむ スティック胡瓜	卵 レバー 豚かた肉 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 ホイップクリーム	かぼちゃ パセリ にんにく にんじん たまねぎ ねぎ 大根 りんご きゅうり	はいが精米 きび 米粒麦 薄力粉 焼きふろ グラニュー糖	みそ しょうゆ	
30	火	胚芽ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 パイアヤサラダ みそ汁 パイン缶	ミルク 人参ケーキ	豚ひき肉 沖縄豆腐 ブラックタイガー かつお節 ミルク 卵	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが パイアヤ きゅうり チンゲン菜 えのき	はいが精米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごま 油 薄力粉 グラニュー糖	ケチャップ しょうゆ みそ 酢	
31	水	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き みそ汁 ひじき炒め シークワサーゼリー	ミルク マヨネーズパン	赤魚 油揚げ さつま揚げ 卵 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	しょうが ひじき えだまめにら キャベツ にんじん しいたけ もやし しめじ ねぎ コーン缶	はいが精米 きび 米粒麦 油 しらすだき グラニュー糖 強力粉 バター	しょうゆ みそ みりん	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起すおそれがある
 食材がある場合は前もってご相談ください。
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

