

2023年08月献立表

保育所

日 (曜日)	14・28 日(月)	1・15・29 日(火)	2・16・30 日(水)	3・17・31 日(木)	4・18 日(金)	5・19 日(土)	日 (曜日)	7・21 日(月)	8・22 日(火)	9・23 日(水)	10・24 日(木)	25 日(金)	12・26 日(土)
昼食	ハヤシライス コールスロー サラダ	ごはん ★かしわのすき焼き ちんげん菜の おかか和え	ツナケチャップ スパゲティ 野菜スープ	ごはん 鶏肉の レモングリン 小松菜のごま和え かぼちゃと とうふのみそ汁	ごはん さばのきじ焼き ほうれんそうの 浸し なすと油揚げの みそ汁	ごはん 豚肉と厚揚げの 炒め物 しめじとわかめの すまし汁	昼食	ごはん とうがんと 野菜の煮物 ほうれんそうと もやしの甘酢和え	ごはん さわらの梅干煮 ピーマンと にんじんのきんぴら かぼちゃと たまねぎのみそ汁	パン 夏野菜の ミートソース煮 じゃがいもと きゅうりのサラダ	ごはん さけの塩焼き ★ずいきの ごま酢和え 小松菜と じゃがいものみそ汁	ごはん 牛肉と野菜の カレー炒め おくらととうふの すまし汁	鶏なんば きゅうりのナムル
	材料	材料	材料	材料	材料	材料		材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米	米	スパゲティ	米	米	米		米	米	パン	米	米	ゆでうどん
	牛肉	鶏肉	ツナ油漬缶	鶏肉	さば	豚肉		豚肉	さわら	豚ミンチ	生さけ	牛肉	鶏肉(細切れ)
	たまねぎ	焼き豆腐	たまねぎ	酒	青ねぎ	酒		とうがん	濃口しょうゆ	たまねぎ	食塩	たまねぎ	油揚げ
	じゃがいも	はくさい	にんじん	みりん	しょうが	濃口しょうゆ		たまねぎ	みりん	にんじん	にんじん	ちんげん菜	にんじん
	油	青ねぎ	ピーマン	砂糖	濃口しょうゆ	しょうが		おくら	梅干し	なす	ずいき	にんじん	たまねぎ
	スープの素	たまねぎ	マッシュルーム缶(スライス)	食塩	油	厚揚げ		とうもろこし	水	油	白ごま	もやし	薄口しょうゆ
	水	にんじん	油	レモン果汁	ほうれんそう	にんじん		油	ピーマン	トマトジュース	酢	油	だしかつお
	ケチャップ	糸こんにゃく	ケチャップ	油	にんじん	たまねぎ		砂糖	21.3 25.5	赤ぶどう酒	薄口しょうゆ	食塩	だしこんぶ
おやつ	ウスターソース	油	食塩	小松菜	濃口しょうゆ	ピーマン	おやつ	薄口しょうゆ	にんじん	スープの素	砂糖	小松菜	じゃがいも
	赤ぶどう酒	砂糖	キャベツ	にんじん	白ごま	油		だしかつお	油	ケチャップ	水	みそ	とうふ
	米粉	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	にんじん	濃口しょうゆ	砂糖		水	濃口しょうゆ	水	小松菜	おくら	きゅうり
	キャベツ	薄口しょうゆ	にんじん	白ごま	濃口しょうゆ	砂糖		片栗粉	濃口しょうゆ	水	じゃがいも	どうふ	にんじん
	きゅうり	ちんげん菜	薄口しょうゆ	白ごま	濃口しょうゆ	水		ほうれんそう	かぼちゃ	じゃがいも	みそ	とうふ	酢
	コーン缶	にんじん	水	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	片栗粉		もやし	たまねぎ	水	だしかつお	薄口しょうゆ	砂糖
	マヨドレ	花かつお	水	かぼちゃ	とうふ	水		酢	みそ	酢	水	だしこんぶ	濃口しょうゆ
	砂糖	薄口しょうゆ	水	とうふ	みそ	しめじ		砂糖	だしかつお	食塩	水	だしかつお	ごま油
				みそ	だしかつお	干わかめ		薄口しょうゆ	水	砂糖		水	
				水	水	薄口しょうゆ		薄口しょうゆ	水				
おやつ	牛乳 くだもの	牛乳 ふーちゃん (ふの黒糖スナック)	牛乳 ひじきごはんおにぎり	牛乳 みかんヨーグルト	牛乳 ホワイトゼリー	牛乳 きなこちんすこう	おやつ	牛乳 りんごかんてん	お茶 とうもろこしの塩ゆで	牛乳 五平もち	牛乳 くだもの	牛乳 こむぎちゃんケーキ	牛乳 じゃがいものオープン焼き (のりしお味)
	材料	材料	材料	材料	材料	材料		材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	バナナ	焼ふ 黒砂糖 砂糖 水	米 ひじき にんじん だしこんぶ だしかつお 薄口しょうゆ	みかん缶 ヨーグルト(無糖) 砂糖	粉ゼラチン 水 水 砂糖	小麦粉 きな粉 砂糖 油		棒かんてん 水 砂糖 りんご濃縮果汁	とうもろこし 食塩	米 みそ 砂糖 みりん 白ごま 水	オレンジ	小麦粉 ベーキングパウダー 水 砂糖 油	じゃがいも 青のり粉 食塩

<もうひとくち!メモ>

きゅうりは緑色が濃く、皮目のいぼがちくちく立っているものが美味しく、おすすめです。へたの先端を切り、切り口同士をくくると30秒ほどこすり合わせると、白いあくがでできます。ぜひ試してみてください! 苦くなってしまったきゅうりも食べやすくなりますよ。



* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
* 少量、適量の場合に、「0. 0」と示しています。(食塩、水など)