

ゆめっこ保育園 献立予定表 2024年8月

日	(木) 1	(金) 2	(土) 3	(月) 5	(火) 6	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16	(土) 17
昼	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 おひたし 白菜 人参 人参のき 醤油 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き カラスカレイ みりん 醤油 生姜 人参の含め煮 みりん 醤油 砂糖 カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	牛丼 五分付米 牛肉 玉ねぎ しらたき 味噌 みりん 砂糖 醤油 ツナ和え キャベツ 人参 ツナ スープ 大根 人参 白根 みりん ごま油 みそ汁 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん 焼きかぼちゃ 無限キャベツ キャベツ 人参 ごま 青のり 塩 ごま油 スープ 大根 人参 白根 みりん ごま油 みそ汁 玉ねぎ わかめ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	どうもろこしごはん 五分付米 塩 みりん とうもろこし 鮭のサクサク焼き パン粉 塩 枝豆 トマトもずく酢 もずく トマト ごま和え 白菜 人参 人参 おくら ごま 玉ねぎ 人参 小松菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 とんてき 豚肩ロース 醤油 ケチャップ 中濃ソース ごま油 砂糖 にんにく キャベツ 刻みキャベツ ごま和え 白菜 人参 人参 おくら ごま 玉ねぎ 人参 小松菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆冬瓜 合ミンチ とうがん 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 味噌 しょうが みそ汁 きゅうり わかめ 酢 ごま油 醤油 スープ チンゲン菜 白ねぎ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 ごぼう 砂糖 もやしナムル もやし 人参 ほうれん草 ごま油 みそ汁 みそ汁 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	中華丼 五分付米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん みそ汁 人参 もやし 味噌 だし汁(昆布・煮干)	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼き 玉ねぎ 人参 ねぎ ソース みりん 生姜 じゃがいもの土佐煮 キャベツ 大根 人参 醤油 みりん みそ汁 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ミートスパゲッティ 合ミンチ スパゲッティ 玉ねぎ 人参 トマトジュース ソース ケチャップ みりん 醤油 ツナサラダ キャベツ 大根 人参 醤油 みりん しょうゆ スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)		
	おやつ	トマトホットケーキ 小麦粉 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 牛乳 油 果物 牛乳	羊かりんとう さつまいも 塩 油 果物 牛乳	おたのしみ 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	焼きおにぎり 五分付米 醤油 みりん ごま油 果物 牛乳	磯水餃子 じゃがいも 青のり 塩 ごま油 みりん 砂糖 果物 牛乳	フルーツゼリー 寒天 砂糖 みかん缶 桃缶 メロン 果物 牛乳	和風スパゲッティ スパゲッティ ベーコン しめじ 大葉 刻みのり 醤油 塩 油 果物 牛乳	おたのしみ じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油 果物 牛乳	さつまいもブリッツ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 片栗粉 果物 牛乳	コーンパン 強力粉 イースト 油 砂糖 とうもろこし チーズ 果物 牛乳	みるくもち 牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉 果物 牛乳

日	(月) 19	(火) 20	(水) 21	(木) 22	(金) 23	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28	(木) 29	(金) 30	(土) 31
昼	タコライス 五分付米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく ケチャップ ソース 砂糖 醤油 チーズ トマト レタス カロチンサラダ かぼちゃ いんげん 玉ねぎ ほうれん草 酢 オリーブ油 塩 スープ キャベツ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き からすがれい 人参 みりん おひたし 小松菜 人参 醤油 ごま油 冬瓜 鶏ミンチ みりん しょうゆ スーフ えのき 大根 人参 わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 コーンロッケ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン 小麦粉 醤油 みりん ウスターソース パン粉 ミニトマト ちよれぎサラダ キャベツ 人参 きゅうり 人参 わかめ のり ごま 醤油 酢 ごま油 みそ汁 玉ねぎ 白菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう わかめ 人参 人参 おくら 醤油 みそ汁 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の塩焼き 鮭 味噌 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 人参 オイスターソース にんにく 生姜 たたくきゅうり ごま ごま油 酢 醤油 みそ汁 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏の塩焼き 鶏もも肉 味噌 人参 もやし しょうゆ みりん さとう おおか和え 納豆 人参 人参 おくら 醤油 みそ汁 わかめ さつまいも 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう おおか和え 納豆 人参 人参 おくら 醤油 みそ汁 わかめ さつまいも 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のみそチーズ焼き アジフライ あじ 塩 小麦粉 パン粉 ミニトマト おくらえのき おくら えのき しょうゆ 酢 かつお節 みそ汁 人参 小松菜 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 野菜炒め 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン みりん 塩 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 人参 小松菜 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	うめごはん 五分付米 梅干し ごま 塩 醤油 みりん 人参 ピーマン じゃがいも カレールウ ケチャップ ソース 醤油 トマトジュース コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 牛乳マヨネーズ 塩 チンゲン菜 えのき みりん のり みそ汁 冬瓜 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	夏野菜カレー 五分付米 鶏もも肉 なす かぼちゃ 人参 玉ねぎ ピーマン じゃがいも カレールウ ケチャップ ソース 醤油 トマトジュース コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 牛乳マヨネーズ 塩 人参 小松菜 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ピピンパ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 酢 きゅうり わかめ ごま油 醤油 キャベツ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
	おやつ	みそポテト じゃがいも 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油 果物 牛乳	夏野菜ピザ 小麦粉 B.P 塩 黒糖 かぼちゃ 紫芋パウダー 果物 牛乳	ちんすこう 薄力粉 油 黒糖 かぼちゃ 紫芋パウダー 果物 牛乳	ゆでとうもろこし とうもろこし 塩 果物 牛乳	みかんゼリー 寒天 みかんジュース 砂糖 みかん缶 果物 牛乳	おたのしみ 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 油 果物 牛乳	鮎のラスク 焼き麩 バター 砂糖 果物 牛乳	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小豆 砂糖 塩 果物 牛乳	豆腐ドーナツ 小麦粉 豆腐 砂糖 ベーキングパウ 油 果物 牛乳	おたのしみ 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳

暑い日が続くので、こまめに水分補給をして熱中症に注意していきましょう。
夏野菜など、今栄養価の高い旬の食材をたくさん使用して、暑さに負けない身体づくりをしていきたいと思えます!

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※21日はお誕生日会です。
※12・14・15日はお弁当日です。
お弁当のご協力よろしくお願い致します。
※31日はプールじまいです。

※今月の果物はりんご・柑橘類・すいか・メロンなどを使用します。