２０２３年８月　　献　立　表　　保育所ちゃお

日	曜	主食	献立		(9時)	おやつ	(１５時)
1	火	十六 穀米	みそ汁(大根　えのき 小松菜　ねぎ)	魚の塩麹パン粉焼き(魚　酒　生姜　塩麹　パン粉　オリーブ油) 夏野菜のトマト煮(ささみ　ピーマン　なす　じゃが芋　玉ねぎ　人参　トマト　コンソメ)	果物	豆 乳	豆乳寒天 (豆乳　小豆　三温糖)
2	水	ごはん	中華コーンスープ (コーン　卵　ねぎ　ガラダシ)	冷しゃぶ(豚肉　キャベツ　もやし　人参　すりごま　酢　マヨ　三温糖　ごま油) はんぺんチーズ焼き(はんぺん　桜エビ　チーズ　醤油　みりん)	コーン フレーク	豆 乳	おから蒸しパン (おから　米粉)
3	木	ごはん	みそ汁(豆腐　なめこ オクラ　ねぎ)	鶏肉のレモン煮(鶏むね肉　片栗粉　レモン汁　醤油　酒　みりん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー　きゅうり　人参　コーン　オリーブ油　ごま)	カステラ ボーロ	豆 乳	トマトゼリー (トマト　ゼラチン)
4	金	ごはん	みそ汁(キャベツ　しめ じ　わかめ　ねぎ)	豆腐ハンバーグ(豚ひき肉　生姜　豆腐　玉ねぎ　卵　パン粉　ナツメグ　トマトソース) 切干大根の炒め煮(切干大根　人参　しいたけ　あげ　酒　醤油　みりん　ごま油)	野菜 かりんとう	豆 乳	クッキー (米粉　卵　三温糖)
5	土	麺		あんかけ焼きそば(桜エビ　玉ねぎ　キャベツ　人参　ガラダシ　オイスターソース　片栗粉) ベビーチーズ	カルシウム せんべい	豆 乳	サッポロポテト
7	月	ごはん	みそ汁(豆腐　舞茸 ほうれん草　ねぎ)	ポテトもち(桜エビ　ねぎ　じゃが芋　片栗粉　醤油　みりん　ごま油) マリネ(トマト　きゅうり　玉ねぎ　大葉　オリーブ油　酢　三温糖)	サッポロ ポテト	豆 乳	ココア蒸しパン (ココア　米粉)
8	火	十六 穀米	(冷)ふ汁 (ふ　とろろ昆布　ねぎ)	鯖の照り煮(鯖　生姜　味噌　みりん　酒) 根菜の煮物(大根　人参　ごぼう　厚揚げ　しいたけ　こんにゃく　醤油　酒　みりん　和ダシ)	果物	豆 乳	フレンチトースト (卵　食パン
9 誕生会	水	ごはん	(冷)野菜スープ (玉ねぎ　人参　ピーマン)	炊き込みキンパ(豚肉　卵　人参　ほうれん草　ごま油　のり) ヤンニョムチキン(鶏肉　片栗粉　トマトソース　醤油　みりん)　プチゼリー	コーン フレーク	豆 乳	パウンドケーキ (人参　卵　米粉)
10	木	ごはん	みそ汁(厚揚げ　玉ねぎ 茄子　ねぎ)	ささみ春巻き焼き(ささみ　酒　生姜　大葉　チーズ　春巻きの皮　塩胡椒) ひじきの炒り煮(ひじき　人参　大豆　しいたけ　あげ　醤油　みりん　ごま油)	カステラ ボーロ	豆 乳	アメリカンドック (米粉　卵　魚肉)
14	月			お　弁　当			
15	火	麺		冷製パスタ(トマト　しらす　大葉　オリーブ油　塩胡椒) ベビーチーズ	コーン フレーク	豆 乳	南瓜蒸しパン (米粉　南瓜)
16	水	ごはん	中華スープ (ニラ　えのき　人参)	麻婆豆腐(木綿豆腐　鶏ひき肉　ねぎ　味噌　みりん　ごま油　片栗粉) 茄子の焼き浸し(茄子　ピーマン　生姜　大葉　醤油　みりん　和ダシ)	果物	豆 乳	チーズホットケーキ (チーズ　米粉)
17	木	ごはん	みそ汁(大根　あげ 舞茸　ねぎ)	生姜焼き(豚肉　玉ねぎ　生姜　醤油　酒　みりん) マカロニサラダ(マカロニ　きゅうり　人参　コーン　手作りマヨネーズ)	野菜 せんべい	豆 乳	プリン (卵　三温糖)
18	金	ごはん	わかめスープ (わかめ　ねぎ　ごま)	春巻き(豚ミンチ　椎茸　ピーマン　ニラ　もやし　春巻きの皮　酒　ガラダシ　ごま油　片栗粉) オクラ和え(オクラ　桜エビ　ほうれん草　ゴマ油　花かつお　ごま　醤油　みりん)	サッポロ ポテト	豆 乳	(焼)カレーパン (じゃが芋玉ねぎ)
19	土	麺		冷うどん(ツナ　わかめ　きゅうり　レタス　醤油　ダシ) プチゼリー	クラッカー	豆 乳	野菜かりんとう
21	月	ごはん		ハヤシライス(玉ねぎ　人参　しめじ　ツナ　コンソメ　トマト) サラダ(ブロッコリー　人参　きゅうり　手作りマヨネーズ　塩胡椒)　ベビーチーズ	野菜 かりんとう	豆 乳	コーン蒸しパン (コーン　米粉)
22	火	十六 穀米	けんちん汁(大根　えの き　ごぼう　蒟蒻　ねぎ)	魚の味噌マヨ焼き(魚　味噌　マヨ　みりん) 高野豆腐の煮物(高野豆腐　人参　椎茸　和ダシ　醤油　酒　みりん)	果物	豆 乳	甘辛焼き (じゃが芋醤油黒ゴマ)
23	水	ごはん	みそ汁(南瓜　あげ　わか め　ねぎ)	肉巻き(豚肉　もやし　人参　ピーマン　醤油　みりん　酒) 野菜サラダ(チーズ　トマト　きゅうり　大葉　レモン汁　塩胡椒)	豆乳プリン	豆 乳	小松菜蒸しケーキ (小松菜　米粉)
24	木	ごはん	野菜スープ(キャベツ　玉 ねぎ　しめじ　ねぎ　ガラダシ)	シュウマイ(豚ひき肉　生姜　酒　玉ねぎ　しいたけ　オイスターソース　シュウマイ皮) ナムル(ほうれん草　人参　もやし　ごま　醤油　ごま油)	カステラ ボーロ	豆 乳	じゃこパン (しらす　チーズ)
25	金	ごはん	みそ汁(豆腐　わかめ ナス　ねぎ)	タンドリーチキン(鶏むね肉　生姜　ヨーグルト　カレーの王子様) きんぴらごぼう(ごぼう　人参　ごま　醤油　みりん　酒　ゴマ油)	野菜 クラッカー	豆 乳	フルーツ寒天 (豆乳　寒天　果物)
26	土	麺		和風パスタ(エリンギ　桜エビ　玉ねぎ　ほうれん草　醤油　ごま油) プチゼリー	ビスコ	豆 乳	野菜 せんべい
28	月	ごはん	かきたま汁 (卵　えのき　ねぎ)	炊き込みご飯(舞茸　えのき　しめじ　人参　あげ　ツナ　ひじき　醤油　みりん) お浸し(ほうれん草　もやし　削り節　カツオだし)　ベビーチーズ	サッポロ ポテト	豆 乳	人参蒸しパン (人参　米粉)
29	火	十六 穀米	みそ汁(ふ　なめこ　わ かめ　ねぎ)	魚のピカタ(魚　卵　粉チーズ　オリーブ油　オーロラソース) 南瓜のそぼろ煮(南瓜　鶏ひき肉　生姜　醤油　みりん　酒　片栗粉)	果物	豆 乳	(焼)ドーナツ (米粉　卵)
30	水	おにぎり	すまし汁 (豆腐　オクラ　ねぎ)	夏　祭　り チキンナゲット(鶏ひき肉　生姜　卵　米粉　ソース)　きゅうりスティック	コーン フレーク	豆 乳	ホットケーキ (米粉　卵)
31	木	ごはん	(冷)ミネストローネ (大豆玉葱じゃが芋トマト)	味噌カツ(豚肉　大葉　卵　パン粉　味噌　みりん　酒) オリーブ和え(キャベツ　人参　きゅうり　ブロッコリー　チーズ　オリーブ油)	野菜 せんべい	豆 乳	みかんゼリー (みかん　ゼラチン)

・お味噌汁は具沢山にしています。
・食材、調味料はすべて国産を使用しています。鰹節からだしをとって調理をしています。
・アレルギーのある子には、代わりの食材で対応します。
・マヨネーズ、ドレッシングは手作りしています。
・３時のおやつ、毎日手作りおやつです。（土曜日、祝日除く）