

2024年8月

献立表

保育所 ちゃお

日	曜日	お昼				おやつ		
		主食	汁物	主菜/副菜		午前	共通	午後
1	金	ごはん	みそ汁	肉巻き	豚肉 厚揚げ 大葉 片栗粉 醤油 みりん	ビスコ	豆乳	薄焼き
			キャベツ 玉ねぎ わかめ	小松菜とえのきの胡麻和え	小松菜 えのき 人参 胡麻 鰹節 醤油			納豆 ねぎ 小麦粉 だし
2	土	麺		和風スパゲティ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 桜エビ 醤油	かりんとう	豆乳	ビスケット
				ベビーチーズ				
4	月	ごはん	すまし汁	炊き込みご飯	ツナ 人参 えのき 椎茸 醤油 みりん だし 米油	麩菓子	豆乳	りんごゼリー
			麩 わかめ ねぎ	ほうれん草と卵の和え物・プチゼリー	ほうれん草 卵 醤油 胡麻			りんごジュース ゼラチン
5	火	ごはん	みそ汁	キンパ	豚肉 人参 ほうれん草 卵 のり 醤油 みりん ゴマ油	せんべい	豆乳	カップケーキ
			茄子 あげ わかめ ねぎ	ヤンニョムチキン	鶏むね肉 米粉 トマトソース 醤油 みりん			人参 HM 卵 豆乳 ヨーグルト
6	水	ごはん	かきたま汁	豚の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 酒 醤油 みりん	小魚	豆乳	ココア蒸しパン
			卵 ねぎ	オクラと豆腐の胡麻和え	オクラ 豆腐 大葉 胡麻 醤油 ごま油			HM ココア 豆乳
7	木	十六穀米	みそ汁	魚のパン粉焼き	魚 パン粉 塩コショウ	きなこかりんとう	豆乳	大学芋
			豆腐 茄子 ねぎ	五目煮	ごぼう 人参 蓮根 大豆 鶏肉 醤油 みりん			さつまいも 醤油 みりん 胡麻
8	金	ごはん	みそ汁	油淋鶏	鶏むね肉 米粉 醤油 酢 ねぎ	クラッカー	豆乳	フレンチトースト
			キャベツ わかめ ねぎ	ピーマンとえのきのナムル	ピーマン えのき ガラだし 胡麻 ゴマ油			食パン 卵 豆乳 三温糖
9	土	麺		サラダうどん	うどん きゅうり わかめ ツナ ごま 醤油 マヨネーズ ごま油	ビスケット	豆乳	せんべい
				プチゼリー				
12	火	ごはん	麩汁	コロッケ	じゃが芋 玉ねぎ ツナ 小麦粉 パン粉 トマトソース	いもけんぴ	豆乳	チーズ蒸しパン
			麩 とろろ昆布 ねぎ	ひじき煮	ひじき 椎茸 大豆 あげ			米粉 豆乳 チーズ
13	水	麺		ミートスパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトソース オリーブ油 塩胡椒	コーンフレーク	豆乳	牛乳寒天
				オクラサラダ・ベビーチーズ	オクラ きゅうり オリーブ油 塩胡椒			牛乳 みかん 寒天
14	木	ごはん	みそ汁	豚肉とニラ炒め	豚肉 ニラ もやし 醤油 みりん オイスターソース ガラだし	小魚	豆乳	じゃが芋もち
			キャベツ わかめ ねぎ	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ガラだし 醤油 酢 ごま油			じゃが芋 片栗粉 醤油 砂糖
15	金	ごはん	みそ汁	つくね	鶏ひき肉 豆腐 桜エビ 大葉 片栗粉 醤油 みりん	ビスコ	豆乳	薄焼き
			豆腐 茄子 ねぎ	茄子とトマトのチーズ焼き	茄子 トマト 塩コショウ チーズ			米粉 納豆 桜エビ
16	土	ごはん	スープ	チャーハン	ごはん 卵 桜エビ ねぎ ごま ガラだし	かりんとう	豆乳	ウエハース
			キャベツ 人参 コンソメ	ベビーチーズ				
18	月	パン		カレー	ツナ 茄子 ビーマン 玉ねぎ 大豆 コンソメ カレー粉	サッポロポテト	豆乳	マカロニきな粉
				ガレット・プチゼリー	さつま芋 チーズ 塩			マカロニ きな粉 三温糖
19	火	十六穀米	みそ汁	魚の香草パン粉焼き	魚 ハーブソルト パン粉 オリーブ油	せんべい	豆乳	きな粉蒸しパン
			豆腐 小松菜 ねぎ	ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 塩胡椒			米粉 豆乳 卵 きなこ
20	水	ごはん	みそ汁	のり塩チキン	鶏ささみ 塩こうじ みりん ごま油 青のり	小魚	豆乳	みかんゼリー
			茄子 わかめ ねぎ	切り干し大根煮	切り干し大根 人参 椎茸 醤油 みりん 胡麻			みかん りんご ヨーグルト
21	木	ごはん	中華コーンスープ	豚肉と茄子の味噌炒め	豚肉 茄子 ビーマン 味噌 酒 三温糖 ガラだし	ウエハース	豆乳	じゃこトースト
			コーン 卵 ねぎ	トマトときゅうりの塩昆布和え	トマト きゅうり 塩昆布 胡麻 ゴマ油			食パン じゃこ チーズ
22	金	ごはん	みそ汁	ハンバーグ	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 トマトソース	きなこかりんとう	豆乳	焼きおにぎり
			あげ キャベツ 人参 ねぎ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー きゅうり 塩コショウ オリーブ油			ご飯 青のり ごま 醤油
23	土	麺		冷うどん	うどん わかめ きゅうり ゴマ 醤油 だし ゴマ油	コーンフレーク	豆乳	かりんとう
				プチゼリー				
25	月	ごはん	わかめスープ	三色丼	ツナ 卵 ほうれん草 醤油 みりん	ビスケット	豆乳	コーン蒸しパン
			わかめ ねぎ ごま	中華炒め	キャベツ 人参 玉ねぎ ガラだし オイスターソース			HM コーン 豆乳
26	火	十六穀米	みそ汁	魚の竜田焼	魚 醤油 酒 生姜 米粉	せんべい	豆乳	きな粉餅
			キャベツ 玉ねぎ ねぎ	スパゲティサラダ	スパゲティ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩コショウ			豆腐 片栗粉 きな粉 三温糖
27	水	ごはん	春雨スープ	麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 ニラ 味噌 酒 オイスターソース ガラだし 片栗粉	小魚	豆乳	桃ゼリー
			春雨 わかめ ねぎ 胡麻	卵焼き	卵 ねぎ 椎茸 だし			桃 寒天
28	木	ごはん	みそ汁	鶏のレモン煮	鶏むね肉 生姜 米粉 醤油 みりん レモン汁	ウエハース	豆乳	ビザトースト
			茄子 わかめ ねぎ	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 醤油 ごま			ピーマン 玉ねぎ チーズ トマトソース
29	金	ごはん	ミネストローネ	おにぎり	かつお節 わかめ ごま 塩	ビスケット	豆乳	フルーツヨーグルト
			じゃが芋 人参 玉ねぎ 大豆 トマト	チキンナゲット	鶏ひき肉 豆腐 生姜 卵 米粉 トマトソース			みかん りんご ヨーグルト
30	土	麺		塩焼きそば	中華麺 キャベツ 人参 桜エビ ガラだし 塩 ゴマ油	かりんとう	豆乳	せんべい
				プチゼリー				

- ★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具たくさんにしています。
- ★使用する食材（調味料含む）はすべて国産を使用しています。
- ★おだしは、かつお節からとっています。
- ★アレルギーのある子には、他の食材で対応しています。
- ★3時のおやつは毎日手作りにしています。（土曜日・祝日は除く）
- ★おやつのだん乳は人肌温めています。