



令和4年度 8月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士:奥村

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 月	虹いろごはん	オムレツ 切干し大根のマヨカレー和え	豆腐の味噌汁	米 虹色米 卵 牛ミンチ 豚ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 切干し大根 胡瓜 ツナ 卵なしマヨネーズ カレー粉 絹豆腐 青葱 味噌	※いちごムース お茶
2 火	虹いろごはん	カレイのムニエル ピーマンの味噌炒め	すまし汁	米 虹色米 カレイ バター レモン汁 ピーマン 人参 赤ピーマン 玉葱 味噌 大根 しめじ オクラ	きなこおかき カミカミ昆布 豆乳
3 水	虹いろごはん	牛肉となすのオイスターソース炒め れんこんの中華風サラダ	冬瓜スープ	米 虹色米 牛肉 なす 玉葱 エリンギ れんこん オイスターソース 人参 ひじき 冬瓜 えのき茸 いりごま ベーコン 青葱	※おにぎり(チーズおかか) お茶
4 木	ゆかりごはん	夏野菜のかき揚げ 甘酢キャベツ	麩の味噌汁	米 ゆかり ゴーヤ とうもろこし 枝豆 人参 玉葱 ちくわ 天ぷら粉 キャベツ おつゆ麩 わかめ 味噌	スイカ お茶
5 金	虹いろごはん	赤魚の煮付け ほうれん草のお浸し	南瓜の味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 ほうれん草 人参 油揚げ 南瓜 玉葱 青葱 味噌	マリービスケット 豆乳
6 土		三色丼	味噌汁	米 豚ミンチ 土生姜 卵 ほうれん草 絹豆腐 人参 玉葱 わかめ 味噌	
8 月	ごはん	夏野菜カレー 春雨サラダ		米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 なす ピーマン トマト ゴーヤ とうもろこし カレールウ 春雨 キャベツ ハム	星たべよ 米粉のロールクッキー 豆乳
9 火	虹いろごはん	鮭のかりんとうがらめ オクラの梅和え	冬瓜の味噌汁	米 虹色米 鮭 土生姜 スライスアーモンド オクラ 梅肉 ポン酢 かつお節 冬瓜 人参 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	※フルーツ白玉 お茶
10 水	虹いろごはん	鶏肉の照り焼き いんげんのごま味噌和え	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 いんげん もやし 人参 すりごま 味噌 絹豆腐 玉葱 しめじ わかめ	白い風船 ふんわりあられ お茶
12 金		お弁当			おやつ
13 土		お弁当			
15 月		お弁当			おやつ
16 火		お弁当			おやつ
17 水	枝豆梅ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 胡瓜の甘酢和え	豆乳味噌汁	米 枝豆 梅干し 鶏もも肉 塩こうじ 胡瓜 人参 ちりめんじゃこ 南瓜 玉葱 オクラ 味噌 豆乳	花花せんべい すりめ 豆乳
18 木	虹いろごはん	タラの甘酢あんかけ 粉ふき芋	レタススープ	米 虹色米 タラ 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ じゃが芋 青のり レタス ベーコン	ミルクアイス(乳児:ミニゼリー) お茶
19 金	虹いろごはん	野菜たっぷり焼肉	ズッキーニの味噌汁	米 虹色米 牛肉 人参 玉葱 キャベツ もやし 味噌 ゴーヤ 焼肉のたれ ズッキーニ 油揚げ わかめ	※ツナコーントースト 豆乳
20 土		チキンライス	スープ	米 鶏むね肉 人参 玉葱 水煮マッシュルーム グリーンピース ケチャップ キャベツ コーン	
22 月	虹いろごはん	南瓜のそぼろ煮 枝豆	ほうれん草の味噌汁	米 虹色米 南瓜 豚ミンチ 玉葱 土生姜 グリーンピース ほうれん草 人参 枝豆 味噌	しおぼんせん きなこ餅 豆乳
23 火	菜めし	鯖の梅じょうゆ焼き オクラのごま和え	じゃが芋の味噌汁	米 菜めしの素 鯖 梅肉 オクラ 人参 すりごま じゃが芋 玉葱 青葱 味噌	※カレー蒸しパン 豆乳
24 水	麦ごはん	チャブチ	豆腐スープ	米 押し麦 豚肉 春雨 人参 玉葱 水煮筍 ピーマン 干し椎茸 土生姜 絹豆腐 もやし わかめ	※ぶどうゼリー お茶
25 木	虹いろごはん	鯖の味噌チーズ焼き ひじきの炒り煮	すまし汁	米 虹色米 鯖 味噌 粉チーズ 人参 玉葱 ひじき マヨネーズ 油揚げ 水煮大豆 花麩 えのき茸 三つ葉	野菜スナック 豆乳
26 金	虹いろごはん	鶏肉の天ぷら ゴーヤとツナのサラダ	さつま芋の味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 天ぷら粉 ゴーヤ 人参 ツナ キャベツ 青じそドレッシング さつま芋 玉葱 わかめ 味噌	ごまビスケット 豆乳
27 土		具だくさん牛丼	味噌汁	米 牛肉 人参 玉葱 椎茸 えのき茸 青葱 小松菜 油揚げ 味噌	
29 月	虹いろごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの塩こぶ和え	なすの味噌汁	米 虹色米 豚肉 玉葱 土生姜 ブロッコリー 人参 塩昆布 なす 油揚げ 青葱 味噌	じゃこアーモンド やさいウエハース 豆乳
30 火	虹いろごはん	ツナ入り卵焼き きんぴらごぼう	小松菜の味噌汁	米 虹色米 卵 ツナ 人参 玉葱 青葱 ごぼう こんにゃく いりごま 小松菜 しめじ 味噌	※焼きとうもろこし お茶
31 水	わかめごはん	タラフライ カラフルサラダ	オニオンスープ	米 炊き込みわかめ タラ パン粉 ウスターソース キャベツ レッドキャベツ コーン 人参 玉葱 えのき茸 ベーコン オクラ	※スイカフルーツポンチ お茶

※は、手作りおやつです。

