



# 令和5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:五嶋

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 火	わかめごはん	赤魚の照り焼き れんこんきんぴら	ズッキーニの味噌汁	米 炊き込みわかめ 赤魚 土生姜 れんこん 人参 いりごま ズッキーニ 玉葱 えのき茸 味噌	※いちごムース お茶
2 水	虹いろごはん	鶏肉のレモン風味 ほうれん草のピーナッツ和え	なすの味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 レモン汁 ほうれん草 人参 もやし 粉末ピーナッツ なす 玉葱 油揚げ 味噌	ほしのおせんべい おやつ昆布 豆乳
3 木	虹いろごはん	鯖の味噌煮 胡瓜の塩こぶ和え	すまし汁	米 虹色米 鯖 土生姜 味噌 胡瓜 人参 塩昆布 すりごま かまぼこ 手まり麩 玉葱 青葱	スイカ お茶
4 金	虹いろごはん	そうめんチャンプル 味付けのり	チンゲン菜の味噌汁	米 虹色米 豚肉 そうめん 人参 玉葱 ゴーヤ キャベツ 卵 味付けのり チンゲン菜 油揚げ 味噌	とうもろこしあられ 野菜ウエハース 豆乳
5 土	具だくさん牛丼		味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 小松菜 油揚げ 味噌	
7 月	菜めし	オムレツ 枝豆	キャベツ スープ	米 菜めしの素 卵 牛ミンチ 豚ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 ケチャップ 枝豆 キャベツ ベーコン	ひじきせんべい 米粉のロールクッキー 豆乳
8 火	虹いろごはん	カレイの南蛮漬け 小松菜の磯和え	じゃが芋の味噌汁	米 虹色米 カレイ 人参 玉葱 ピーマン 小松菜 かまぼこ もみのり じゃが芋 わかめ 味噌	※おにぎり(塩昆布) お茶
9 水	ごはん	夏野菜カレー 切干し大根とツナの和風サラダ		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 切干し大根 ひじき ツナ 青じそドレッシング	しおパンせん 豆乳クッキー 豆乳
10 木	お弁当				おやつ
12 土	お弁当				
14 月	お弁当				おやつ
15 火	お弁当				おやつ
16 水	お弁当				おやつ
17 木	コーンごはん	南瓜のそぼろ煮 いんげんのおかか和え	冬瓜の味噌汁	米 とうもろこし 南瓜 豚ミンチ 玉葱 土生姜 グリーンピース いんげん 人参 花かつお 冬瓜 油揚げ 青葱 味噌	※オレンジゼリー お茶
18 金	虹いろごはん	鮭のかりんとうがらめ ほうれん草のツナ和え	なめこの味噌汁	米 虹色米 鮭 土生姜 いりごま ほうれん草 もやし ツナ なめこ 人参 玉葱 わかめ 味噌	おこめパフ 野菜入りソフトせん 豆乳
19 土	豚丼		味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 キャベツ 油揚げ 味噌	
21 月	虹いろごはん	牛肉の香味炒め ゴーヤとツナのサラダ	さつま芋の味噌汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 土生姜 ゴーヤ キャベツ ツナ 和風ごまドレッシング さつま芋 青葱 味噌	※きなこ揚げパン 豆乳
22 火	枝豆梅ごはん	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮	豆乳味噌汁	米 枝豆 梅干し 鯖 ひじき 干し椎茸 水煮大豆 人参 油揚げ 南瓜 玉葱 オクラ 味噌 豆乳	※焼きとうもろこし お茶
23 水	虹いろごはん	鶏肉のオレンジ焼き 小松菜ともやしの和え物	えのきの味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 マーマレード 土生姜 人参 小松菜 もやし えのき茸 玉葱 わかめ 味噌	おとうふ屋さんのかりんとう ミニゼリー お茶
24 木	虹いろごはん	夏野菜のかき揚げ ブロッコリーのちりめんがけ	もやしの味噌汁	米 虹色米 ゴーヤ とうもろこし 枝豆 人参 玉葱 ちくわ 天ぷら粉 ブロッコリー ちりめんじゃこ もやし 青葱 味噌	ムーンライト まるごと小魚 豆乳
25 金	虹いろごはん	マーボー茄子 春雨サラダ		米 虹色米 なす 青葱 牛ミンチ 豚ミンチ 玉葱 春雨 人参 キャベツ ハム	ミルクアイス お茶
26 土	お弁当				
28 月	虹いろごはん	牛肉となすのオイスターソース炒め 粉ふき芋	大根の味噌汁	米 虹色米 牛肉 なす 玉葱 エリンギ 青のり オイスターソース じゃが芋 大根 人参 油揚げ 青葱 味噌	ねじねじあられ するめ 豆乳
29 火	虹いろごはん	鯖の梅じょうゆ焼き オクラのごま和え	麩の味噌汁	米 虹色米 鯖 梅肉 めんつゆ オクラ 人参 おつゆ麩 玉葱 わかめ 味噌 すりごま	※うみのソーダゼリー お茶
30 水	ゆかりごはん	豚肉のカレー炒め ピーマンの味噌炒め	すまし汁	米 ゆかり 豚肉 玉葱 人参 いんげん カレー粉 ピーマン 赤ピーマン 味噌 絹豆腐 えのき茸 三つ葉	カリボテミニ 豆乳
31 木	麦ごはん	タラのチリソース カラフルサラダ	コンソメ スープ	米 押し麦 タラ 白葱 土生姜 ケチャップ キャベツ レッドキャベツ コーン 玉葱 人参 ベーコン しめじ	※スイカフルーツポンチ お茶

※は、手作りおやつです。

