



# 8月の献立表



令和4年8月発行  
上府保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)音楽指導	5日(金)	6日(土)
	<b>ご飯</b> <b>グリルチキン</b> [鶏肉、塩、こしょう] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、塩 ハム、人参、オリーブ油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋 玉葱、コーン、コンソメ パセリ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>きわやかレモンラスク</b>	<b>ご飯</b> <b>★豆腐の葱味噌チーズ焼き</b> [豆腐、葱、チーズ、味噌 砂糖、醤油] <b>即席漬け</b> [キャベツ、きゅうり、塩 人参、醤油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、人参、油揚げ 玉葱、いりこ、醤油、塩] <b>ごま団子</b>	<b>ご飯</b> <b>アジカツ</b> [アジ、パン粉、オリーブ油 こしょう、天ぷら粉、塩] <b>ほうれん草の和え物</b> [ほうれん草、もやし、人参 醤油] <b>★夏豚汁</b> [豚肉、じゃが芋、ごぼう 厚揚げ、トマト、小松菜 人参、いりこ、味噌、油] <b>チーズドザ</b>	<b>夏野菜カレー</b> [米、鶏肉、じゃが芋、人参 ピーマン、玉葱、南瓜、油 カレールウ、なす] <b>オクラときゅうりの            おかか和え</b> [オクラ、きゅうり、人参 かつお節、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、もやし、コンソメ しめじ、パセリ、人参、塩] <b>果物</b> <b>フルーツポンチ</b>	<b>塩焼きそば</b> [中華麺、豚肉 エビ、イカ、キャベツ、玉葱 人参、ピーマン、にんにく 油、海苔、鶏がらだし、塩] <b>切干大根のナムル</b> [切干大根、人参、きゅうり ごま油、ハム、ごま、醤油 酢、砂糖] <b>ほうれん草のすまし汁</b> [ほうれん草、人参、油揚げ 玉葱、塩、いりこ、醤油] <b>マールカオ</b> [小麦粉、卵、黒砂糖、油 重曹、B.P、牛乳、醤油] <b>牛乳</b>	<b>そばろご飯</b> [米、鶏ミンチ、いんげん ごぼう、砂糖、醤油、酒 生姜、油] <b>キャベツのすまし汁</b> [キャベツ、えのき、醤油 油揚げ、いりこ、塩] <b>果物</b> <b>菓子</b>
おやつ	[食パン、レモン汁] バター、砂糖 <b>牛乳</b>	[白玉粉、あんこ、黒ごま ごま、豆腐、油] <b>牛乳</b>	 <b>牛乳</b>	[白桃、黄桃、バナナ みかん、寒天、砂糖]	[小麦粉、卵、黒砂糖、油 重曹、B.P、牛乳、醤油] <b>牛乳</b>	 <b>牛乳</b>
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	<b>ご飯</b> <b>魚の西京焼き</b> [サケ、味噌、酒、みりん 醤油、砂糖] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参 竹輪、ごま、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉葱、人参、醤油 葱、塩、いりこ] <b>サンドイッチ</b>	<b>スタミナ冷やしうどん</b> [うどん、豚肉、なす、酒 トマト、きゅうり、ごま油 生姜、醤油、砂糖、みりん 味噌、片栗粉] <b>南瓜とりんごのサラダ</b> [南瓜、りんご、玉葱、塩 きゅうり、マヨネーズ レーズン、こしょう] <b>果物</b> <b>おかがおにぎり</b>	<b>ご飯</b> <b>★厚揚げの酢豚風</b> [厚揚げ、豚肉、人参、酢 パプリカ、ピーマン、玉葱 ケチャップ、砂糖、片栗粉 かつお節、醤油、昆布、油] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま、ごま油 醤油、酢、砂糖] <b>あさりのスープ</b> [人参 あさり水煮、玉葱、しめじ 鶏がらだし、塩、醤油] <b>きな粉だんご</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">山の日</div>	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [サケ、塩] <b>オクラの納豆和え</b> [オクラ、納豆、キャベツ 人参、醤油] <b>なすの味噌汁</b> [なす、玉葱、人参、味噌 油揚げ、葱、いりこ] <b>果物</b> <b>甘納豆の蒸しケーキ</b> [ミックス粉、牛乳、抹茶 甘納豆、スキムミルク 卵] <b>牛乳</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div>
おやつ	[食パン、きゅうり、ツナ マヨネーズ] <b>牛乳</b>	[米、かつお節、青のり 醤油] <b>チーズ</b>	[白玉粉、豆腐、きな粉 砂糖、塩]		[小麦粉、牛乳、抹茶 甘納豆、スキムミルク 卵] <b>牛乳</b>	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日</div>	<b>冷麺</b> [中華麺、焼き豚、わかめ きゅうり、トマト、もやし 砂糖、醤油、酢、コンソメ 鶏がらだし、ごま油 ごま] <b>じゃが芋のそばろ煮</b> [じゃが芋、豚ミンチ、油 人参、グリーンピース 砂糖、醤油、みりん] <b>果物</b> <b>おやき</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐のナゲット</b> [豆腐 鶏ミンチ、玉葱、人参、油 片栗粉、長芋、生姜、塩 こしょう、ケチャップ] <b>もやしときゅうりの梅和え</b> [もやし、きゅうり、醤油 キャベツ、梅干し] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、えのき、人参 玉葱、葱、いりこ、味噌] <b>水ようかん</b>	<b>夏野菜のそばろ丼</b> [米、鶏ミンチ、パプリカ 人参、ズッキーニ、玉葱 ケチャップ、塩 こしょう、油] <b>チンゲン菜のすまし汁</b> [チンゲン菜、玉葱、人参 油揚げ、いりこ、醤油 塩] <b>果物</b> <b>★マーブル蒸しパン</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の香味焼き</b> [バタウ、塩、こしょう にんにく、チーズ、パン粉 パセリ、オリーブ油] <b>ごぼうサラダ</b> [ごぼう きゅうり、人参、ツナ ごま、マヨネーズ、味噌] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、人参、なす 味噌、えのき、いりこ] <b>マカロニ二安倍川</b>	<b>ピラフ</b> [米、ウインナー、コーン 人参、ピーマン、バター 玉葱、こしょう、コンソメ 塩] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、人参、玉葱 コンソメ、塩、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b>
おやつ		[米、チーズ、桜エビ、酒 しらす干し、ごま、醤油]	[あんこ、寒天、くず粉 塩、グラニュー糖] <b>牛乳</b>	[ミックス粉、牛乳 紫芋パウダー] <b>牛乳</b>	[マカロニ、きな粉、砂糖 塩、黒砂糖] <b>牛乳</b>	 <b>牛乳</b>
	22日(月)	23日(火)誕生会	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	<b>ご飯</b> <b>サーモンフライ</b> [サケ、塩、こしょう、油 天ぷら粉、パン粉] <b>コールスローサラダ</b> [キャベツ、人参、コーン マヨネーズ、酢] <b>ニラ卵スープ</b> [ニラ、卵、玉葱、人参 醤油、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>どうもろこし</b>	<b>ご飯</b> <b>筑前煮</b> [鶏肉、里芋、こんにやく 人参、ごぼう、干し椎茸 れんこん、いんげん、油 醤油、砂糖] <b>もやしの和え物</b> [もやし、きゅうり、人参 ごま、醤油] <b>ふの味噌汁</b> [お豆腐、玉葱、えのき わかめ、いりこ、味噌] <b>フルーツあんみつ</b>	<b>ご飯</b> <b>中華風冷奴</b> [豆腐、きゅうり、トマト わかめ、ごま油、ごま 酢、砂糖、醤油] <b>レバーの甘辛煮</b> [レバー、にんにく、生姜 醤油、砂糖] <b>南瓜の味噌汁</b> [南瓜、人参、玉葱、なす 葱、いりこ、味噌] <b>梨パイ</b>	<b>シーフードスパゲティ</b> [スパゲティ、エビ、イカ ベーコン、あさり水煮、塩 玉葱、人参、しめじ、油 にんにく、こしょう チーズ] <b>夏みかんサラダ</b> [夏みかん、キャベツ、酢 きゅうり、レーズン、塩 砂糖、こしょう、油] <b>中華スープ</b> [卵、トマト 玉葱、鶏がらだし、醤油 レタス、塩] <b>ごま塩おにぎり</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のさっぱり煮</b> [鶏肉、砂糖、醤油、生姜 にんにく、とうもろこし 酒、酢] <b>ひじきと小松菜のごま和え</b> [ひじき、小松菜、人参 ごま、醤油、砂糖] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、わかめ、葱、塩 いりこ、豆腐、醤油] <b>果物</b> <b>フルーチェ</b>	<b>ポークハヤシライス</b> [米、豚肉、玉葱、しめじ 人参、グリーンピース ハヤシルウ、油] <b>ココロスープ</b> [じゃが芋、チンゲン菜 人参、玉葱、コンソメ 塩] <b>果物</b> <b>菓子</b>
おやつ	 <b>牛乳</b>	[白桃、黄桃、みかん あんこ、アイス、寒天 砂糖、黒砂糖]	[パイ生地、梨、砂糖] <b>牛乳</b>	[米、ごま塩ふりかけ] <b>牛乳</b>	[フルーチェの素、牛乳] <b>牛乳</b>	 <b>牛乳</b>
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	 <b>食欲が増す調理の工夫</b> 夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やしもん汁などで少し酸味を足す、かしー粉やスパイスで風味づけをする、ショウガなどの薬味で下味をつけるなど、調理のひと工夫で箸が進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。  (いただきます ごちそうさま 参照)		
	<b>ご飯</b> <b>魚の牛乳味噌煮</b> [サバ、牛乳、味噌、砂糖 酒、みりん、生姜、醤油 トマト] <b>モロヘイヤの和え物</b> [モロヘイヤ、キャベツ 人参、醤油] <b>厚揚げのすまし汁</b> [厚揚げ、小松菜、玉葱 いりこ、醤油、塩] <b>いももち春巻き</b> [じゃが芋、片栗粉、砂糖 春巻きの皮、醤油、油] <b>牛乳</b>	<b>肉味噌ラーメン</b> [中華麺、豚ミンチ、生姜 にんにく、砂糖、キャベツ コーン、鶏がらだし、玉葱 醤油、ごま油、いりこ、塩 味噌、油、葱] <b>あさりのしくれ煮</b> [あさり水煮、生姜、砂糖 醤油] <b>★トマトとわかめのナムル</b> [トマト、わかめ、きゅうり ごま油、醤油、酢] <b>果物</b> <b>手作りヌロンパン</b>	<b>ご飯</b> <b>肉豆腐</b> [豆腐、牛肉、人参、大根 しらたき、しめじ、砂糖 いんげん、醤油] <b>三色酢の物</b> [きゅうり、人参、砂糖 キャベツ、酢、醤油] <b>ひやむぎ汁</b> [ひやむぎ、玉葱、いりこ 干し椎茸、かまぼこ、葱 いりこ、塩、醤油] <b>みかんゼリー</b> [みかん、砂糖、寒天 オレンジジュース] <b>豆乳ウエハース</b>			
おやつ	[ロールパン、ミックス粉 砂糖、バター、レモン汁 グラニュー糖、牛乳] <b>牛乳</b>					

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。★マークは新メニューです。