
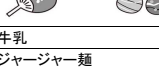


2020年8月 予定献立表 miraiと〜ぶこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	きのこカレーうどん バナナ	うどん	ぶたにく	こまつな、ねぎ、にんじん、しいたけ、しめじ、えのきたけ バナナ	かつおだしじる、カレールウ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
03 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	枝豆とじゃこの御飯 はるさめスープ パンパンジー	こめ、おしむぎ はるさめ、あぶら ごま、あぶら、さとう	しらすぼし ささみ	えだまめ チンゲンサイ、えのきたけ、コーンかん きゅうり、にんじん	さけ、しお ちゅうかだしのもと、しお しょうゆ、さけ、りんごず、しお
	午後おやつ	牛乳 いちごとチーズのケーキ	ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ、バター	いちごジャム	
04 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	御飯 具だくさん汁 かじきの香味焼き 茹でブロッコリー	こめ あぶら たまごなしマヨネーズ	とうふ、みそ かじき	キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ ねぎ、しょうが ブロッコリー	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、みりん
	午後おやつ	牛乳 みかん豆乳ゼリー おかし	さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう	みかんかん、オレンジジュース、かんてん	
05 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	御飯 豚汁 さばのバリバリ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮	こめ かたくりこ、あぶら さつまいも、さとう、あぶら	ぶたにく、みそ さば あぶらあげ	たまねぎ、オクラ、しょうが ミニトマト にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごず かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 白玉団子(幼児クラス) マカロニきな粉(乳児クラス)	しらたまこ、じゃושんこ、さとう さとう、マカロニ	ぎゅうにゅう とうふ、きなこ きなこ		しお しお
06 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	ロールパン ビーンズスープ ほうれん草とベーコンのソテー バナナ	ロールパン じゃがいも、あぶら あぶら	ぶたにく、だいた ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ ほうれんそう バナナ	ようふうだしのもと、カレーこ、こしょう、しお しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ
07 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	 なつまつりメニュー 	やきそばめん、天かす、あぶら フライドポテト	ぶたにく、かつおぶし からあげ ウインナーソーセージ	キャベツ、あおさ やさいジュース	かつおだしじる、おこのみやきソース、やきそばソース、こしょう、しお
	午後おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
08 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	ジャージャー麺 バイン缶	ちゅうかめん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが バインかん	しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
11 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	ふりかけごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 粉ふき芋(青のり)	こめ、おしむぎ あぶら、さとう じゃがいも	ぶたにく、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが あおのり	ふりかけ(幼児クラス)、しそふりかけ(乳児クラス) さけ、しょうゆ、しお しお
	午後おやつ	牛乳 オレンジとおかし		ぎゅうにゅう	オレンジ	
12 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	ロールパン なすミートスパゲティ かぼちゃのサラダ バイン缶	ロールパン スパゲティ、こむぎこ、さとう、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく、チーズ	なす、たまねぎ、トマトかん、にんじん、しめじ、にんにく かぼちゃ、きゅうり、コーンかん バインかん	ケチャップ、ソース、しお しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
13 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	わかめ御飯 すいとん汁 ヨーグルト	こめ こめこ、あぶら	ぶたにく ヨーグルト(かとう)	キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 バナナとおかし		ぎゅうにゅう	バナナ	
14 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	カレーライス フルーツサラダ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん バナナ、バインかん、みかんかん	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 キャンディーチーズ おかし		ぎゅうにゅう チーズ		
15 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	ツナピラフ キャンディーチーズ	こめ、あぶら	ツナかん チーズ	たまねぎ、コーンかん、にんじん、エリンギ、ピーマン	ようふうだしのもと、さけ、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
17 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	とりたま丼 わかめスープ(豆腐・チンゲン) 切干大根のごま和え	こめ、おしむぎ、さとう、あぶら、かたくりこ ごま、さとう	とりこ、たまご とうふ	キャベツ、のり チンゲンサイ、わかめ にんじん、きりぼしだいこん	しょうゆ、さけ、みりん、しお、こしょう ちゅうかだしのもと、しお しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 ココロラスク	さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう バター、ぎゅうにゅう		
18 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	屋 食	御飯 コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーのシーザーサラダ風	こめ じゃがいも たまごなしマヨネーズ	とりこ、ヨーグルト チーズ	トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ にんにく ブロッコリー、コーンかん、レモンかじゅう	ようふうだしのもと、しお しょうゆ、カレーこ、しお しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 発酵乳 かぼちゃドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、さとう	はつこうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
19 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	冷やしうどん 揚げ豆腐 バナナ	うどん、さとう さとう、あぶら	かまぼこ、あぶらあげ とうふ、たまご、とりひきにく	ほうれんそう、たまねぎ、わかめ にんじん、しいたけ、さやえんどう、ひじき バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 きな粉おはぎ	こめ、もちこめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
20 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) あじフライ ひじきと枝豆のサラダ	こめ こむぎこ、あぶら、パンこ あぶら、さとう	みそ、あぶらあげ あじ	こまつな、たまねぎ にんじん、コーンかん、えだまめ、ひじき	かつお・こんぶだしじる しお、パセリこ、こしょう りんごす、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう		
21 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハリハリわかめ御飯 高野豆腐とじゃがいものうま煮 トマトのごまあえ オレンジ	こめ、おしむぎ じゃがいも、さとう、あぶら すりごま、さとう	ぶたにく、こおりどうふ ツナかん	きりほしだいこん、わかめふりかけ にんじん、グリーンピース トマト、きゅうり オレンジ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん りんごす、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	しよくパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム	
22 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	豚丼 キャンディーチーズ	こめ、かたくりこ、あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
24 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 マーボーなす おくらのおかか和え オレンジ	こめ さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ かつおぶし	なす、ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく オクラ、にんじん オレンジ	さけ、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーククッキー	こむぎこ、さとう、コーンフレーク	ぎゅうにゅう <small>ぎゅうにゅう、むえんバター、だっしふんにゅう</small>		ベーキングパウダー
25 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツのツナマヨネーズあえ バナナ	ロールパン あぶら たまごなしマヨネーズ	とりにく ツナかん	<small>トマトかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、パプリカ(きいろ)、にんにく</small> キャベツ、きゅうり バナナ	ようふうだしのもと、しお しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 チーズとおかかのおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう チーズ、かつおぶし		
26 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(鶏肉・とうがん) ししゃものパン粉焼き 納豆和え	こめ パンこ、あぶら たまごなしマヨネーズ、あぶら	とりひきにく、みそ ししゃも、こなチーズ なつとう	とうがん、ねぎ パセリ ほうれんそう、コーンかん	かつおだしじる しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツのゼリーがけ おかし	さとう	ぎゅうにゅう ゼラチン	バナナ、みかんかん、ももかん、パインかん	
27 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豚しゃぶのごまだれ 南瓜煮付 キャンディーチーズ	こめ ねりごま、さとう さとう	ぶたにく チーズ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ、しょうが かぼちゃ	しょうゆ、さけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
28 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	チキンカレー ココロサラダ パイン缶	こめ、じゃがいも、こむぎこ、あぶら たまごなしマヨネーズ	とり、ぎゅうにゅう、バター、だっしふんにゅう ベーコン	にんじん、たまねぎ、りんご ごぼう、えだまめ、パプリカ(あか)、コーンかん、レモンかじゅう パインかん	ようふうだしのもと、カレーこ、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース	
29 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	あんかけうどん バナナ	うどん、かたくりこ	とりにく	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
31 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 かき玉汁(みつば) さけのみそマヨ焼き 小松菜とコーンのごまあえ	こめ かたくりこ たまごなしマヨネーズ すりごま、さとう	たまご みそ、さけ	みつば こまつな、にんじん、コーンかん	かつおだしじる、しょうゆ、しお さけ、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 バナナブラウニー	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー

★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏 名 _____

