

令和 6 年 8 月

献立表



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
01 木	昼食	菜飯 くずし大豆入りみそ汁 鶏肉ととうがんのとろみ煮	米 砂糖、片栗粉	大豆水煮、米みそ、油揚げ 鶏肉	たまねぎ、キャベツ とうがん、にんじん、しめじ、いんげん	だし汁 酒、鶏ガラスープ素、おろししょうが、食塩
	午後おやつ	牛乳 梨		牛乳	梨	
02 金	昼食	御飯 豆腐スープ 白身魚フリッター コールスローサラダ	米 小麦粉、サラダ油 オリーブオイル、砂糖	豆腐 たい	えのきたけ、ねぎ キャベツ、にんじん	鶏ガラスープ素、食塩 酒、食塩、こしょう 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 バイクドチーズケーキ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 クリームチーズ、ガセリヨーグルト、バター		
03 土	昼食	ハムチーズサンド 豆乳クリームシチュー	マヨドレ、食パン じゃがいも、米粉	チーズ、ハム 豆乳、鶏もも	たまねぎ、にんじん	鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	おにぎりせんべい	牛乳	ゼリー	
05 月	昼食	御飯 みそ汁 肉豆腐 フルーツ	米 砂糖	みそ 豆腐、豚肉	なす、もやし、わかめ たまねぎ、ねぎ、えのきたけ バナナ	だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	豆乳ゼリー桃ソース 菓子	砂糖 ハッピーターン	豆乳	もも、アガー（寒天）、ゼリー	
06 火	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の磯辺焼き スイートかぼちゃ	米 さといも 片栗粉 砂糖	米みそ 鶏肉 バター	たまねぎ、なめこ あおのり かぼちゃ	だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	まめびよ 菓子	ぱりんこ	まめびよ		
07 水	昼食	御飯 スーミータン ピーマンの細切り炒め ヨーグルト	米 片栗粉、ごま油 春雨、サラダ油、片栗粉、砂糖	卵、木綿豆腐 豚肉 ココアぶどう	クリームコーン、コーン、ねぎ ピーマン、にんじん、黄パプリカ	鶏ガラスープ素、食塩 酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 びるびるとマトゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、トマト、アガー（寒天）	
08 木	昼食	冷やし中華 鶏のかつお風味唐揚げ いんげんのごまマヨサラダ	焼きそばめん、砂糖、ごま油 サラダ油、片栗粉、小麦粉 マヨドレ	ハム 鶏肉、かつお節 すり白ごま	きゅうり、トマト、コーン キャベツ、にんじん、いんげん	しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 じゃこ天おにぎり	米、天かす、サラダ油	牛乳 しらす干し	あおのり	白だし
09 金	昼食	御飯 みそ汁 鮭のサラダ焼き ささげのごま和え	米 じゃがいも、サラダ油 砂糖	みそ 鮭 すり白ごま	もやし、しめじ、ねぎ クリームコーン じゅうろくささげ	だし汁 酢、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クリームパン	クリームパン	牛乳		
10 土	昼食	五目そうめん さつま芋の甘露煮	そうめん さつまいも、砂糖	ささ身、すり白ごま	きゅうり、にんじん	めんつゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	源氏パイ	牛乳	ゼリー	
13 火	昼食	御飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物	米 砂糖、ごま油 砂糖	油揚げ 鶏肉、米みそ、すり白ごま 凍り豆腐	なめこ、ねぎ にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん だし汁、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	ぼたぼた焼き	牛乳		
14 水	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ パイナップル、みかん	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 菓子	サッポロポテト	牛乳		
15 木	昼食	ごまわかめ御飯 みそ汁 ポテマヨベーコンソテー	米 焼麩 フライドポテト、マヨドレ、サラダ油	白ごま 米みそ ベーコン	炊き込みわかめ えのきたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん	だし汁 おろしにんにく、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 菓子	じゃがりこ	牛乳		
16 金	昼食	ツナカレー フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん パイナップル	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 菓子	かっぱえびせん	牛乳		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
17 土	昼食	鮭ピラフ 豆乳はるさめスープ	米 春雨、ごま油	鮭フレーク、バター 豆乳、白ごま	コーン わかめ	鶏ガラスープ素、食塩、こしょう 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	サッポロポテト	牛乳	ゼリー	
19 月	昼食	ころうどん 大根と豚肉の中華風煮物の のむヨーグルト	うどん、砂糖 ごま油	豚肉 コアコア飲むヨーグルト	ほうれんそう、にんじん、刻みのり だいこん	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 みりん、しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 カステラ	カステラ	牛乳		
20 火	昼食	ビビンバ 豆乳みそ汁 フルーツカクテル	米、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ひき肉、白ごま 豆乳、米みそ、ツナ缶	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ みかん、パイナップル	しょうゆ、酢、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンバターパン	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 牛乳、バター	クリームコーン	食塩
21 水	昼食	パン かぼちゃポタージュース ミートローフ ガーリックブロッコリー	食パン 砂糖 片栗粉、パン粉、サラダ油 オリーブオイル	牛乳 鶏ひき肉、牛ひき肉、豚ひき肉	かぼちゃ たまねぎ、赤パプリカ ブロッコリー	コーンスープ 酒、食塩、おろしにんにく、ナツメグ 食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 五平餅	米、もち米、砂糖	牛乳 米みそ、すり白ごま		みりん
22 木	昼食	そぼろちらし寿司 すまし汁 鶏肉の利休焼き	米、砂糖 焼麩 片栗粉、サラダ油	豚ひき肉 油揚げ 鶏肉、白ごま	コーン、にんじん、さやえんどう ちんげん菜	酢、しょうゆ、酒、食塩 だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 きなこバタートースト	砂糖、食パン	牛乳 きな粉、バター		
23 金	昼食	御飯 わかめスープ さばの香り焼き かぼちゃのカレーマヨネーズ	米 片栗粉、サラダ油 マヨドレ	さば	だいこん、ねぎ、わかめ かぼちゃ	鶏ガラスープ素、食塩 みりん、しょうゆ、おろしにんにく カレー粉
	午後おやつ	牛乳 菓子	えびちび	牛乳		
24 土	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	きなこもち	牛乳	ゼリー	
26 月	昼食	パン コーンクリームシチュー おくらバーグ 野菜のツナサラダ	黒糖ロールパン じゃがいも、米粉、サラダ油 片栗粉、パン粉 マヨドレ	豆乳、ベーコン 鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、クリームコーン たまねぎ、オクラ キャベツ、にんじん	プイヨン、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 鮭おにぎり	米	牛乳 鮭フレーク、白ごま	刻みのり	
27 火	昼食	御飯 ねばねばモロヘイヤスープ 拌八宝	米 ごま油 じゃがいも、砂糖、サラダ油、ごま油	豚ひき肉 卵、ハム、白ごま	モロヘイヤ、ねぎ キャベツ、にんじん、もやし	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 かみかみツナ春巻き	春巻きの皮、小麦粉、サラダ油	牛乳 ピザ用チーズ、ツナ水煮		
28 水	昼食	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ、マカロニ	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、りんごジャム きゅうり、にんじん もも	カレールウ、おろしにんにく しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ショートケーキ		りんごジュース	
29 木	昼食	御飯 みそ汁 豚肉となすのなべしぎ	米 焼麩 サラダ油、砂糖、片栗粉	米みそ 豚肉	なめこ、だいこん なす、ピーマン	だし汁 しょうゆ、酒
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト 菓子	砂糖 ハッピーターン	ガゼリヨーグルト	ブルーベリージャム	
30 金	昼食	御飯 みそ汁 ぶりの梅煮 きゅうりの昆布あえ	米 砂糖 ごま油	米みそ ぶり	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ ねり梅 きゅうり、塩こんぶ	だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 メープル蒸しパン	ホットケーキミックス、ケーキシロップ、サラダ油、砂糖	牛乳 豆乳		
31 土	昼食	しょうゆラーメン フルーツ	焼きそばめん、ごま油	豚肉	もやし、にら、にんじん、コーン みかん	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ぱりんこ	牛乳	ゼリー	

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名