



# 8月の献立表

2019年仁川ウエル保育園



日	曜日	献立	黄			その他・調味料
			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	
1	木	御飯 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃサラダ トマトスープ	こめ まよねーず おりーぶゆ、さとう	さけ はむ ベーこん	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん	しょくえん、はせりこ、こしょう、す、こんそめ
		おやつ とろとろわらび餅 牛乳	わらびもちこ、さとう、ぐらにゅうとう	きなこ ぎゅうにゅう		
2	金	御飯 鶏の唐揚げ わかめときゅうりのツナ和え だいこんと油揚げのみそ汁	こめ かたくりこ、あぶら さとう	とりももにく つなみずにかん こめみそ、あぶらあげ	しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、かつわかめ だいこん、ねぎ	しょうゆ、かつお・こんぶだしじる、す
		おやつ チ子ミ 牛乳	ちぢみこ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にら	
3	土	御飯 焼きそば ほうれん草のごまあえ わかめスープ	ゆでちゅうかめん さとう、すりごま ごま	ぶたももにく	きゃべつ、にんじん ほうれんそう、にんじん かつわかめ	やきそばそーず、しょくえん、しょうゆ、がらすーぶ、かつお・こんぶだしじる
		おやつ お茶	こめ	さけ		
5	月	御飯 カレイの照り焼き 三色野菜のごま和え そうめん汁	こめ さとう ごま、さとう ほしそめん	かれい	ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、しいたけ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しょくえん
		おやつ きな粉マフィン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	きなこ、とうにゅう ぎゅうにゅう		
6	火	食パン ビーフシチュー キャベツときゅうりのサラダ ぶどう	しょくばん じゃがいも まよねーず ぶどう	ぎゅうももにく	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー きゃべつ、きゅうり、こーん ぶどう	びーふしちゅーるう、しょくえん、こしょう、しょうゆ
		おやつ ツナの炊き込みご飯 お茶	こめ、ごま	つなみずにかん	にんじん	
7	水	御飯 肉じゃが わかめ和え ハンパンとねぎのすまし汁	こめ じゃがいも、さとう さとう、おりーぶゆ	ぶたももにく つなかん はんぺん	にんじん、たまねぎ、いんげん きゅうり、かつわかめ ねぎ	しょうゆ、す、しょくえん、かつお・こんぶだしじる
		おやつ クッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		
8	木	御飯 タラの天ぷら ひじきの煮物 しめじと白菜のみそ汁	こめ てんぷらこ、あぶら いたこんにゃく、さとう	たら あぶらあげ こめみそ	にんじん、ひじき、しいたけ はくさい、しめじ	しょくえん、こしょう、しょうゆ、かつお・こんぶだしじる
		おやつ ごま団子 牛乳	しらたまこ、さとう、すりごま	きぬごしとうふ ぎゅうにゅう		
9	金	御飯 ミートスパゲッティ 三色マヨサラダ 玉ねぎと白菜とベーコンのスープ	すばけてい、おりーぶゆ、さとう まよねーず	ぶたひきにく ベーこん	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん はくさい、たまねぎ	けちやつぶ、こんそめ、うすたーそーず、しょくえん、こしょう
		おやつ 揚げパン 牛乳	しょくばん、ぐらにゅうとう、あぶら	ぎゅうにゅう		
10	土	御飯 牛丼 キャベツと人参のごま和え 豆腐のすまし汁	こめ、さとう すりごま、さとう	ぎゅうももにく	たまねぎ きゃべつ、にんじん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しょくえん、こあ
		おやつ ココアケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	きぬごしとうふ とうにゅう ぎゅうにゅう		
13	火	御飯 さわらのごま焼き ほうれん草とえのきののり和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	こめ くろごま、ごま	さわら	ほうれんそう、にんじん、えのき、やきのり かぼちゃ、たまねぎ	しょうゆ、しょくえん、かつお・こんぶだしじる
		おやつ りんごケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	こめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	りんごかん	
14	水	御飯 豚肉のオイスターソース炒め ココロサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	こめ かたくりこ、あぶら まよねーず かたくりこ	ぶたももにく だいすみずにかんづめ	もやし、きゃべつ、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん ちんげんさい、こーん	おいすたーそーず、しょうゆ、がらすーぶ、こしょう、しょくえん
		おやつ じゃこトースト 牛乳	しょくばん、まよどれ	じゃこ ぎゅうにゅう	あおのり	

15	木	昼食 おやつ	【お弁当日】 さつまいもバター 牛乳	さつまいも、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		
16	金	昼食 おやつ	【お弁当日】 オレンジ寒天ゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	おれんじてんねんかしゅう、みかんかん、かんてん	
17	土	昼食 おやつ	【お弁当日】 フルーツポンチ 牛乳		ぎゅうにゅう	ももかん、はいんかん、みかんかん、りんごてんねんかしゅう	
19	月	昼食	御飯 さばの塩焼き 切り干し大根の甘酢あえ 豆腐とねぎのすまし汁	こめ さとう さとう	さば つなかん きぬごしとうふ	きゅうり、にんじん、きりほしだいこん ねぎ	しょうゆ、す、 しよくえん、かつ お・こんぶだしじ る、こしょう
		おやつ	ハムチーズパン 牛乳	ほっとけーきこ	びざようちーず、はむ、とうにゅう ぎゅうにゅう		
20	火	昼食	御飯 豚肉のごまみそ炒め きゅうりとひじきのサラダ まり麩と三つ葉のお吸い物	こめ さとう、ごま はるさめ、さとう、ごまあぶら まりふ	ぶたももにく、こめみそ	きゃべつ、にんじん きゅうり、こーん、ひじき みつば	しょうゆ、す、 しよくえん、かつ お・こんぶだしじ る
		おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう		
21	水	昼食	ロールパン ミートローフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ コンソメスープ	ろーるばん ばんこ まよねーず	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう つなみずにかん とうにゅう	たまねぎ、にんじん、こーん ぶろっこりー、かりふらわー くりーむこーん、たまねぎ、こーん とうもろこし	けちやつぶ、うす たーそーず、しよ くえん、こしょ う、こんそめ
		おやつ	ゆでとうもろこし お茶				
22	木	昼食	御飯 豚肉の酢醤油炒め きゅうりとわかめの酢の物 卵とねぎの中華スープ	こめ さとう、ごまあぶら さとう、ごま かたくりこ	ぶたももにく たまご	たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、かっとうわかめ ねぎ	しょうゆ、す、 しよくえん、ちゅ うかだしのもと
		おやつ	羊羹 お茶		こしあん	かんてん	
23	金	昼食	御飯 豚かつ コールスローサラダ 大根のみそ汁	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら まよねーず	ぶたひれにく	きゃべつ、にんじん、こーん だいこん、ねぎ	けちやつぶ、うす たーそーず、しよ くえん、こしょ う、かつお・こん ぶだしじる
		おやつ	カップケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	こめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう		
24	土	昼食	ツナピラフ キャベツと人参のサラダ コンソメスープ	こめ まよねーず	つなみずにかん	はせり、こーん きゃべつ、にんじん たまねぎ、しめじ	こんそめ、しよ くえん、こしょう
		おやつ	ストロベリーヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
26	月	昼食	御飯 たらふくニエル マカロニサラダ オニオンスープ	こめ こむぎこ、おりーぶゆ まかろに、まよねーず	たら、むえんばたー はむ	きゅうり たまねぎ、にんじん、こーん	しよくえん、こ しょう、こんそめ
		おやつ	おはぎ お茶	もちこめ、こめ、さとう	こしあん、きなこ		
27	火	昼食	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま酢和え なめこのみそ汁	こめ さとう、あぶら、やきふ すりごま	やきどうふ、ぎゅうももにく こめみそ	はくさい、しろねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん なめこ、ねぎ	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、す
		おやつ	豆乳麦茶プリン 牛乳	さとう	とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう	かんてん	
28	水	昼食	御飯 マーミナーチャンプルー にんじんしりしり風サラダ アーサー汁	こめ さとう	ぶたももにく、あつあげ つなかん きぬごしとうふ、こめみそ	もやし、にら、にんじん にんじん、きゃべつ あおさ	こしょう、しよ くえん、しょうゆ、 かつお・こんぶだ しじる
		おやつ	サーターアングギー 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		
29	木	昼食	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥイユ 野菜スープ	こめ さとう	とりももにく ペーこん	たまねぎ、まーまれーど きゃべつ、こーん、にんじん	しょうゆ、け ちやつぶ、こんそ め、しよくえん
		おやつ	ピザトースト 牛乳	しよくばん	びざようちーず、はむ ぎゅうにゅう	たまねぎ、びーまん	
30	金	昼食	カレーライス ブロッコリーとコーンのマヨ和え ウインナーのスープ	こめ、じゃがいも まよねーず	ぶたももにく ういんなー	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん たまねぎ	かれーるう、しよ くえん、こしょ う、こんそめ、ば せりこ
		おやつ	いちごのケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
31	土	昼食	肉うどん きゃべつのおかかあえ りんご	ゆでうどん、さとう	ぶたももにく かつおぶし	たまねぎ きゃべつ、にんじん りんご	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、しよくえん
		おやつ	塩昆布おにぎり お茶	こめ		しおこんぶ	