

# 8月献立表

仁川ウエル保育園

日	曜日	時間帯	献立	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
1	土	午後おやつ	和風うどん ブロッコリーのおかかあえりんご 鮭おにぎり お茶	ゆでうどん こめ	とりもにく かつおぶし さけ	はくさい、にんじん ぶろっこりー、にんじん りんご	かつおこんぶだし しょうゆ 食塩
		午後おやつ	御飯 さわらの若草焼き 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 コーンチーズパン 牛乳	こめ まよねーず ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう ぎゅうにゅう	さわら こめみそ とうにゅう、なちゅらるーちーず、こなーちーず	ぶろっこりー ほうれんそう、きゃべつ、にんじん、えのき、やきのり かぼちゃ、たまねぎ こーん	かつおこんぶだし しょうゆ 食塩
3	月	午後おやつ	御飯 さくさく衣のチキンカツ コールスローサラダ 豆腐のみそ汁 おはぎ 牛乳	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら、さくっとあられ まよねーず こめ、もちごめ、さとう	とりむねにく きぬごしうふ、こめみそ、油揚げ こしあん、きなこ ぎゅうにゅう	きゃべつ、きゅうり、こーん かっとわかめ	かつおこんぶだし けちやっப うすたーそーす 食塩 こしょう
		午後おやつ	御飯 回鍋肉 わかめの中華サラダ ニラとえのきの中華スープ ココアクッキー 牛乳	こめ さとう こまあぶら、ごま	ぶたもにく、赤みそ、こめみそ	きゃべつ、にんじん、びーまん きゃべつ、にんじん、かっとわかめ えのき、にら	しょうゆ 食塩 がらすーぶ こしょう ここあ
4	火	午後おやつ	炊き込みご飯 ブリの照り焼き 切り干し大根の煮物 なすと玉ねぎのみそ汁 フレッシュフルーツヨーグルト 牛乳	こめ、さとう さとう さとう	とりもにく、あぶらあげ ぶり あぶらあげ こめみそ よーぐると ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんじん、きりぼしだいこん なす、たまねぎ、ねぎ りんご、はなな、みかんかん、キウフルーツ	かつおこんぶだし しょうゆ
		午後おやつ	ミートスパゲッティ 三色マヨサラダ ペースンスープ 大学芋 牛乳	スパゲッティ、おりーぶゆ、さとう まよねーず	ぶたひにく べーこん	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 たまねぎ	けちやっப、こんそめ こしょう うすたーそーす しょうゆ、食塩
5	水	午後おやつ	鶏照り丼 小松菜のお浸し わかめとえのきのみそ汁 ココアケーキ 牛乳	さつまいも、さとう、くろごま ぎゅうにゅう	とりもにく かつおぶし こめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな、にんじん えのき、かっとわかめ	かつおこんぶだし しょうゆ ここあ
		午後おやつ	御飯 豚肉と厚揚げのさっぱり炒め パンプキンサラダ ふわふわ卵スープ ドーナツ 牛乳	こめ さとう、こまあぶら まよねーず かたくりこ	ぶたもにく、絹厚揚げ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にら かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ ねぎ	しょうゆ、す 食塩、こしょう がらすーぶ
6	木	午後おやつ	御飯 春雨サラダ 厚揚げのみそ汁 ふかし芋 牛乳	こめ、さとう さとう	とりもにく、あぶらあげ ぶり あぶらあげ こめみそ よーぐると ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんじん、きりぼしだいこん なす、たまねぎ、ねぎ りんご、はなな、みかんかん、キウフルーツ	かつおこんぶだし しょうゆ
		午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう		
7	金	午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
8	土	午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
11	火	午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
12	水	午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
13	木	午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
14	金	午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
15	土	午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 フルーツポンチ 牛乳				
17	月	午後おやつ	【お弁当】 かみかみおやつ するめ りんご 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 かみかみおやつ するめ りんご 牛乳				
18	火	午後おやつ	【お弁当】 かみかみおやつ するめ りんご 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 かみかみおやつ するめ りんご 牛乳				
19	水	午後おやつ	【お弁当】 かみかみおやつ するめ りんご 牛乳				
		午後おやつ	【お弁当】 かみかみおやつ するめ りんご 牛乳				

20	木	昼食 牛乳おやつ	御飯 さんまの蒲焼き 小松菜のお浸し さつまいものみそ汁 オレンジ寒天ゼリー 牛乳	こめ さとう すりごま、さとう さつまいも ぐらにゅうとう	さんま かつおぶし こめみそ ぎゅうにゅう	秀 しうが こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ オレンジ天然果汁、みかん缶、寒天	かつおこんぶだし しうゆ 3
21	金	昼食 牛乳おやつ	御飯 春巻き ラタトゥイユ 野菜スープ マーマレードクリームサンド 牛乳	こめ じゃがいも、あぶら、春巻きの皮 さとう べーこん	つなかん、びざようちーす なまくりーむ マーマレードジャム	ほーるこまんづめ、たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、ビーコン きゅべつ、こーん、にんじん マーマレードジャム	けちゃっぷ こんそめ 食塩 こしょう
22	土	昼食 牛乳おやつ	ツナピラフ コールスローサラダ コンソメスープ ストロベリーヨーグルト 牛乳	こめ まよねーず ぐらにゅうとう	つなみすにかん よーぐると ぎゅうにゅう	ばせり、こーん きゅべつ、にんじん たまねぎ、しめじ いちごジャム	こんそめ 食塩 こしょう
24	月	昼食 牛乳おやつ	カレーライス イタリアンサラダ チーズ ぶどう ゆでとうもろこし 牛乳	こめ、じゃがいも さとう、おりーぶゆ	ぶたももにく つなみすにかん キャンティーチーズ	たまねぎ、にんじん ぶろっこりー、トマト ぶどう とうもろこし	かれーるう しうゆ す 食塩
25	火	昼食 牛乳おやつ	牛丼 キャベツと人参のごまあえ えのきのみそ汁 フライドポテト 牛乳	こめ、さとう すりごま、さとう こめみそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぎゅうももにく	たまねぎ きゅべつ、にんじん えのき、ねぎ	かつおこんぶだし しうゆ 食塩
26	水	昼食 牛乳おやつ	御飯 夏野菜のオイスターソース炒め コロコロサラダ レタススープ 小倉バタートースト 牛乳	こめ さとう、あぶら まよねーず、じゃがいも かたくりこ しょくばん	ぶたももにく だいすみすにかんづめ たまご むえんばー、こあん ぎゅうにゅう	黄パブリカ、赤パブリカ、きゅべつ、ににく、しうが きゅうり、にんじん レタス	おいすたーそーす がらすーぶ こしょう しうゆ 食塩
27	木	昼食 牛乳おやつ	焼きそば ホット風スープ すいか ゆかりおにぎり お茶	ゆで中華めん じゃがいも こめ	ぶたももにく ういんなー	きゅべつ、にんじん、たまねぎ、もやし たまねぎ、にんじん すいか	やきそばそーす こんそめ、パセリ粉 食塩、こしょう ゆかり
28	金	昼食 牛乳おやつ	御飯 たらの西京焼き ひじきの煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁 いちごのケーキ 牛乳	こめ さとう いたこんにゃく、さとう こめみそ	こめみそ、しろみそ、たら あぶらあげ こめみそ	にんじん、ひじき、しいたけ たまねぎ、かとわかめ いちごジャム	かつおこんぶだし しうゆ
	夕食 牛乳おやつ	☆彡お泊り保育☆彡 (たいよう) どうもろこしおにぎり バーベキュー デザート	ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう	どうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ、ひーまん	マッシュマロ 食塩、こしょう	
29	土	昼食 牛乳おやつ	ケチャップライス プロッコリーと人参のサラダ ワインナーのスープ 塩昆布おにぎり お茶	こめ まよねーず こめ	つなみすにかん ういんなー	たまねぎ、こーん ぶろっこりー、にんじん たまねぎ 塩こんぶ	けちゃっぷ、こんそめ こしょう パセリ粉 食塩
31	月	昼食 牛乳おやつ	御飯 あじフライ マカロニサラダ コーンスープ ごま団子 牛乳	こめ こむぎこ、ばんこ、あぶら まかろに、まよねーず しらたまこ、さとう、すりごま	あじ ハム とうにゅう きぬごしうふ ぎゅうにゅう	きゅうり 裏ごしコーン、たまねぎ、こーん	けちゃっぷ うすたーそーす こしょう こんそめ 食塩

### 調理室からのおたより

ようやく梅雨が明け、まぶしい太陽の  
日差しと共に夏がやってきました！  
夏バテや熱中症に気を付けながら、  
たくさん遊んでしっかり食べて、  
暑い夏を乗り切りましょう♪



8月のお昼ごはんには  
すいかやぶどうなど季節のフルーツや  
ソソを使ったさっぱりサラダなど  
夏にぴったりのメニューを取り入れています。  
夏らしい気分を味わいましょう。  
今後、保育園で初めて出す食材は  
調理室のおたよりにてお知らせします。  
ご確認よろしくお願ひします。

