

# 令和6年8月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
	1	木	牛乳	ごはん 鶏肉の変わり焼き きゅうりのおかかかえ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・油揚げ) りんご	牛乳 シュガーラスク	牛乳 鶏もも肉(皮なし) かつお節 油揚げ 味噌	米 マヨネーズ(卵なし) 乾燥パン粉 油 砂糖 食パン	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 昆布 りんご
	2	金	牛乳	ごはん 豚肉の炒め煮 もやしの三杯酢 味噌汁(切干大根・長ねぎ) バナナ	牛乳 焼きうどん	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌	米 春雨 油 砂糖 乾麺	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 ホールコーン缶 切干大根 長ねぎ 昆布 バナナ キャベツ
	3・17	土	牛乳	焼き豚チャーハン ブロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ) りんご	牛乳 お菓子	牛乳 焼き豚 かつお節 味噌	米 油 マヨネーズ(卵なし) お菓子	人参 長ねぎ ホールコーン缶 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 生わかめ 昆布 りんご
	5・19	月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きゃべつの和え物 味噌汁(麩・長ねぎ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 人参パンケーキ	牛乳 鶏もも(皮なし) かつお節 味噌	米 砂糖 マーマレード 油 麩 ホットケーキミックス	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 昆布 バナナ
	6・20	火	牛乳	夏野菜カレーライス トマトときのこのマリネ メロン	牛乳 ひまわり羹 プレミアムクラッカー	牛乳 豚もも肉 まぐろ油 漬缶	米 押し麦 油 砂糖 フレミアムクラッカー	なす かぼちゃ 人参 玉ねぎ トマト しめじ メロン 寒天 100%オレンジジュース 100%グレープジュース
	7・21	水	牛乳	そうめん(ねぎ・人参) 豚肉の西京焼き ひじきの和えもの りんご	牛乳 胡麻塩ごはん	牛乳 かつお節 豚もも肉 白みそ	そうめん 砂糖 米 黒ごま	長ねぎ 人参 昆布 生姜 もやし ほうれん草 干しひじき りんご
	8・22	木	牛乳	ごはん かじきのケチャップ和え 茹で野菜 味噌汁(大根・油揚げ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 かじきまぐろ 味噌 油揚げ かつお節	米 片栗粉 油 砂糖 とうもろこし	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ 昆布 バナナ
	9・23	金	牛乳	ごはん 油淋鶏 ほうれん草の胡麻和え わかめスープ りんご	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳 鶏もも(皮つき)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白ごま 食パン ブルーベリージャム	生姜 長ねぎ にんにく ほうれん草 もやし 人参 生わかめ りんご
	10・24	土	牛乳	中華丼 香りとえ 味噌汁(人参・長ねぎ) りんご	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま お菓子	人参 玉ねぎ 長ねぎ もやし さやいんげん 昆布 りんご
	13・27	火	牛乳	ハッシュドポーク しょう油フレンチ すいか	牛乳 オートミールバー	牛乳 豚もも肉	米 油 バター 砂糖 オートミール 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり セロリ すいか バナナ レーズン
	14・28	水	牛乳	ごはん 鮭の胡麻照り焼き もやしの中華風サラダ 味噌汁(冬瓜・人参・ねぎ) りんご	牛乳 手作りポップコーン(カレー味)	牛乳 鮭 かつお節 味噌	米 砂糖 米の粉 白ごま油 ポップコーン種	もやし きゅうり 生わかめ とうがん 人参 長ねぎ 昆布 りんご
	15・29	木	牛乳	スパゲティミートソース ほうれん草のソテー コーン入り野菜スープ (玉ねぎ・じゃがいも) バナナ	牛乳 ゆかりごはん	牛乳 豚挽肉 粉チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも 米	人参 玉ねぎ ほうれん草 ホールコーン缶 パセリ バナナ ゆかり
	16・30	金	牛乳	三色丼 切干大根の和え物 味噌汁(大根・人参・長ねぎ) りんご	牛乳 お麩のココアラスク	牛乳 豚挽肉 かつお節 味噌	米 砂糖 麩 バター	ホールコーン缶 さやいんげん 切干大根 人参 きゅうり 大根 長ねぎ 昆布 りんご
	26	月	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き きゅうりの胡麻和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ・油揚げ) バナナ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 鶏もも(皮なし) 油揚げ かつお節 味噌	米 油 砂糖 ごま油 白ごま 小麦粉 バター	生姜 きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ 昆布 バナナ 100%オレンジジュース
	31	土	牛乳	豚丼 ナムル わかめスープ りんご	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 絹ごし豆腐	米 油 ごま油 砂糖 お菓子	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 生わかめ 長ねぎ りんご