



平成30年 8月献立表



立石いろは保育園

		昼食	午後おやつ	食材
1	水	ふりかけごはん 牛肉のすき煮 味噌汁 ヨーグルト	ワインナドッグ 牛乳	ごはん たまごふりかけ 牛肉 豆腐 えのき こんにゃく ほうれん草 花麩 大根 油揚げ ねぎ ヨーグルト パン ウインナー キャベツ チーズ 牛乳
2	木	ごはん さわらの幽庵焼き かぼちゃ煮 大根の煮物 すまし汁 りんご	ポップコーン 牛乳	ごはん さわら かぼちゃ 大根 人参 そうめん かにフレック チンゲン菜 りんご 牛乳
3	金	ピラフ レバー炒め 豆サラダ ポタージュース みかん	フルーチェ 麦茶	ごはん 玉ねぎ ツナ レバー 赤ピーマン 大豆 きゅうり チーズ トマト カリフラワー ハム 牛乳 パセリ みかん
4	土	ごはん 筑前煮 切干大根の煮物 味噌汁 りんご	オレンジゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉 人参 大根 切干大根 油揚げ ねぎ りんご オレンジゼリー 牛乳
6	月	冷やしうどん しゅうまい ヨーグルト	ジャムチーズサンド 牛乳	うどん 油揚げ かまぼこ 小松菜 ヨーグルト 食パン いちごジャム クリームチーズ 牛乳
7	火	しらすごはん かいの煮付 きゅうりのおかか和え 豚汁 パナナ	牛乳寒天 麦茶	ごはん しらす 菜飯 かいの ほうれん草 きゅうり かにフレック かつお節 豚肉 大根 人参 ねぎ パナナ 牛乳 みかん
8	水	★夏祭りこんだて★ お好み焼き 枝豆・とうもろこし わかめスープ スイカ	レモンムース 牛乳	お好み焼き かつお節 青のり マヨネーズ 枝豆 とうもろこし わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ スイカ 牛乳
9	木	カレーライス じゃこ炒め 卵スープ ヨーグルト	大学芋 牛乳	ごはん 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ りんご 小松菜 しらす 卵 わかめ ヨーグルト さつまいも 黒ゴマ 牛乳
10	金	ごはん コロケ ほうれん草ソテー 枝豆とクリームチーズのサラダ 味噌汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳	ごはん じゃがいも ほうれん草 ベーコン 枝豆 玉ねぎ コーン クリームチーズ 小松菜 豆腐 オレンジ 食パン チーズ ウインナー 牛乳
13	月	ごはん からあげ ブロッコリーマヨ和え ひじき煮 あさりの味噌汁 ヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	ごはん 鶏肉 ブロッコリー カリフラワー ひじき 人参 小松菜 あさり ヨーグルト ホットケーキ メープル クリーム 牛乳
14	火	チキンライス ほうれん草ソテー コーンスープ みかん	マカロニきなこ 牛乳	ごはん 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ほうれん草 玉ねぎ 牛乳 パセリ みかん マカロニ きなこ
15	水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付 味噌汁 もも	コーンフレック 牛乳	ごはん 押麦 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー 切干大根 人参 ねぎ 油揚げ もも コーンフレック 牛乳
16	木	ちらし寿司 いんげんの胡麻和え 味噌汁 りんご	メロンパン 牛乳	ごはん 刻みのり 卵 グリンピース いんげん ごま わかめ ねぎ りんご 牛乳
17	金	パン 白身魚フライ 大豆トマト煮 中華スープ フルーチェ	お野菜蒸しパン 牛乳	パン たら アスパラ 大豆 豚肉 トマト 人参 卵 しいたけ わかめ えび ねぎ ホットケーキミックス 卵 牛乳 人参 グリンピース コーン チーズ 牛乳
18	土	カレーライス かぼちゃの煮物 コンソメスープ マンゴー	ぶどうゼリー 牛乳	ごはん 玉ねぎ 人参 豚肉 じゃがいも かぼちゃ キャベツ マンゴー ぶどうゼリー 牛乳
20	月	お野菜たっぷりスパゲティ 小松菜のうま煮 卵スープ もも	おにぎり 麦茶	スパゲティ 牛肉 豚肉 スツキーニ ピーマン ナス 小松菜 人参 卵 あさり ねぎ もも ごはん 菜飯 しらす ごま
21	火	ふりかけごはん 牛肉のすき煮 味噌汁 ヨーグルト	ハムチーズサンド 牛乳	ごはん たまごふりかけ 牛肉 豆腐 えのき こんにゃく ほうれん草 花麩 大根 油揚げ ねぎ ヨーグルト 食パン チーズ ハム 牛乳
22	水	ごはん さんまの生姜煮 粉ふき芋 大根の煮物 すまし汁 りんご	枝豆 牛乳	ごはん さんま しょうが じゃがいも パセリ 大根 人参 そうめん かにフレック チンゲン菜 りんご 枝豆 牛乳
23	木	★げんきこんだて★ げんきごはん 鶏団子と夏野菜のトマト煮込み コーンスープ ぶどう	フルーチェ 麦茶	ごはん 十六穀米 鶏肉 スツキーニ ピーマン ナス 玉ねぎ トマト 牛乳 ヤングコーン パセリ
24	金	パン グラタン スクラブルエッグ コンソメスープ パナナ	おにぎり 麦茶	パン マカロニ 玉ねぎ えび マッシュルーム ブロッコリー チーズ パン粉 卵 小松菜 キャベツ 人参 じゃがいも パナナ ごはん 鮭わかめ
25	土	ごはん 鮭の塩焼き レンコンの煮物 味噌汁 みかん	青りんごゼリー 牛乳	ごはん 鮭 いんげん ゴマ レンコン 人参 豆腐 わかめ みかん 青りんごゼリー 牛乳
27	月	ひじきごはん あじのおろしがけ 枝豆とクリームチーズのサラダ 豚汁 もも	牛乳寒天 麦茶	ごはん ひじき あじ オクラ 枝豆 玉ねぎ コーン クリームチーズ 豚肉 大根 人参 ねぎ もも 牛乳 みかん
28	火	パン クリームシチュー ブロッコリーの味噌マヨ和え グレープフルーツ	おにぎり 麦茶	パン 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 ブロッコリー チーズ グレープフルーツ ごはん 鮭わかめ
29	水	ハヤシライス じゃこ炒め 卵スープ ヨーグルト	たご焼き 牛乳	ごはん 牛肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 しらす 卵 わかめ ヨーグルト 牛乳
30	木	ごはん メンチカツ ほうれん草ソテー きゅうりのおかか和え 味噌汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳	ごはん 豚肉 ほうれん草 ベーコン きゅうり かにフレック かつお節 えのき 油揚げ オクラ オレンジ 食パン チーズ ウインナー 牛乳
31	金	中華丼 春雨サラダ すまし汁 りんご	フルーツヨーグルト 麦茶	ごはん 豚肉 白菜 人参 しいたけ うずら グリンピース 春雨 ハム コーン きゅうり 豆腐 チンゲン菜 しいたけ りんご ヨーグルト パナナ

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。また、昼食時は毎食麦茶が出ます。都合により、食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。