

2022年度 8月 給食予定献立表

つくし保育園

日付		曜日	献立名	主な材料名			おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	(○は10:00、○は15:00)
1	15 29	月	さばのそぼろご飯 きゅうりともやしの 酢の物 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、○ 砂糖、押麦、砂糖、 ごま油、片栗粉	○牛乳、さば	○バナナ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、わかめ	○クラッカー ○キャラメルプリン ○くだもの ○牛乳
2	16 30	火	ドライカレーライス ポテトサラダ にらと豆腐のスープ	米、じゃがいも、○ 砂糖、○ビスケット、油、押麦、米粉、○バター	木綿豆腐、○ヨーグルト、豚ひき肉、○豆乳、○牛乳、○生クリーム、○セラチン	トマト、きゅうり、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、スッキーニ、にら、ピーマン、コーン、○レモン、にんにく	○せんべい (2日・16日) ○ヨーグルト蒸しパン ○麦茶 (30日) ○ドーナツ○麦茶
3	17 31	水	冷やしラーメン 白身魚と豆腐のしんじょ フロッコリーのごまサラダ	中華めん、○食パン、片栗粉、ごま油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、たら、焼き豚、○チーズ	フロッコリー、きゅうり、ねぎ、○コーン、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、いんげん	○カルシウムせんべい ○ピザトースト ○牛乳
4	18	木	食パン タンンドリーチキン ピーマンのツナあえ オニオンスープ	食パン、○米、コーンフレーク、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、○油	鶏もも肉、ツナ缶、○牛肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、レモン果汁、○しょうが	○クラッカー ○炊き込み御飯のおにぎり ○麦茶
5	19	金	ごはん 肉団子ととうがんの煮物 甘煮豆 かぼちゃとなすのみそ汁	米、片栗粉、○片栗粉、砂糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○木綿豆腐、いんげんまめ	とうがん、かぼちゃ、○えだまめ、なす、にんじん、ねぎ、いんげん、しょうが	○ごまスティック ○枝豆もち ○牛乳
8	22	月	(8日) 野菜納豆そぼろ丼 焼きかぼちゃ かぶとわかめのすまし汁 (22日) 中華丼 豆腐ハンバーグ 小松菜のナムル	米、○砂糖、油、米粉、ごま油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、○セラチン(22日)えび	かぼちゃ、○オレンジ、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、かぶ、にんじん、コーン、えのき、○レモン、わかめ	○ごまスティック (8日) ○オレンジゼリー ○くだもの ○牛乳 (22日) ○パウムクーヘン○麦茶
9	23	火	ハヤシライス はるさめサラダ かき玉汁	米、じゃがいも、○砂糖、はるさめ、押麦、○米粉、砂糖、片栗粉、ごま油、○油	○牛乳、卵、牛肉、○豆乳、○凍り豆腐、○きな粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ、コーン	○せんべい ○凍り豆腐のきな粉トースト ○牛乳
10	24	水	なすミートスパゲティ スッキーニのチーズ焼き コーンスープ	○食パン、マカロニ・スパゲティ、○三温糖、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	スッキーニ、たまねぎ、なす、だいこん、にんじん、○マングー、コーン、にんにく	○カルシウムせんべい ○マンゴージャムサンド ○牛乳
	25	木	ロールパン 野菜コロッケ さつまいもマヨサラダ トマトスープ	じゃがいも、さつまいも、○米、ロールパン、小麦粉、パン粉、油	豚ひき肉、○しらす干し、牛ひき肉、○チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、トマト、キャベツ、セロリ、グリーンピース	○クラッカー ○じゃこチーズおにぎり ○麦茶
12	26	金	ゆかりごはん さけの塩麹焼き フロッコリーとひじきの炒めサラダ くずし豆腐汁	米、○米粉、押麦、○ごま油、三温糖、油、ごま、米こうじ	絹ごし豆腐、さけ、○豚ひき肉、○しらす干し	フロッコリー、○にら、たまねぎ、オクラ、○コーン、にんじん、ひじき	○ごまスティック ○ニラ千切ミ ○麦茶

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。