

2022年8月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 月	豚肉となすのオイスターソース炒め たけのこわかめの酢みそ和え ごはん すまし汁 バイナップル	お菓子 牛乳	ちくわの磯 辺揚げ	●水ようかん 牛乳	牛乳 豚肉 はんぺん ちくわ	片栗粉 ごま油 こしあん 米	なす ビーマン たけのこ わかめ オクラ バイナップル 青のり 寒天
2 火	豆腐の落とし揚げ・レタス ふきとさつま揚げの煮物 パン 夏野菜のカレースープ キウイ	ヨーグルト	かぼちゃの チーズ焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 豆腐 卵 グリーンピース さつま揚げ ベーコン チーズ	パン ジャム パン粉 じゃがいも 米 片栗粉	ひじき 人参 レタス ふき なす トマト オクラ 玉ねぎ キウイ かぼちゃ
3 水	サバのトマト煮・ブロッコリー キャベツの塩昆布和え ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	パン 牛乳	しめじのバ ター醤油炒め	バナナ 牛乳	牛乳 サバ 白ごま ヨーグルト	小麦粉 ごま油 じゃがいも ヤクルト バター パン	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ 塩昆布 ぶりのり ねぎ しめじ バナナ パセリ
4 木	【夏元気メニュー】 スタミナ丼 モロヘイヤとツナのお浸し とうもろこしの中華スープ すいか	お菓子 牛乳	キャベツの スープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 白ごま ツナ缶	ごま油 片栗粉 米	玉ねぎ たら もろヘイヤ ねぎ とうもろこし すいか キャベツ
5 金	冷やし中華 枝豆 牛乳 メロン	オレンジ 牛乳	人参かき揚 げ	おにぎり お茶	牛乳 ハム 卵 枝豆 白ごま	中華麺 てんぷら粉 米	オレンジ きゅうり トマト わかめ メロン 人参
6 土	塩焼きそば たたききゅうり 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	しらす入り 炒り卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 白ごま 卵 しらす干し	中華麺 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン きゅうり キウイ
8 月	鶏肉のレモン煮 レタス トマト じゃが卵焼き ごはん みそ汁 すいか	パン 牛乳	ほうれん草 のごま和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 グリーンピース 豆腐 白ごま	片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 米 パン	レタス トマト あおさ すいか ほうれん草
9 火	オクラの肉巻きフライ・せんキャベツ・トマト 大根の梅おほかササラダ パン 牛乳 メロン	ヨーグルト	つみれの甘 辛煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 花かつお 牛乳 いわしつみれ	パン ジャム 小麦粉 パン粉 米 ごま油	オクラ キャベツ トマト 大根 きゅうり 梅干し 青じそ 玉ねぎ メロン
10 水	赤魚の煮つけ・人参グラッセ マーボーなす ごはん みそ汁 ぶどう	お菓子 牛乳	きゅうりの ゆかり和え	●メロンパ ン 牛乳	牛乳 赤魚 豚ひき肉 うす揚げ 卵	バター ごま油 片栗粉 米 ホットケーキミックス	人参 なす ねぎ たけのこ わかめ ぶどう きゅうり ゆかり
12 金	焼うどん ゆで卵とブロッコリーのサラダ きのこスープ ヨーグルト	バナナ 牛乳	いもきんと ん	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお 卵 ヨーグルト	うどん さつまいも 米	バナナ 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン 青のり ブロッコリー トマト レタス しめじ えのき 干ししいたけ
13 土	冷やし五目うどん 大学かぼちゃ 牛乳 メロン	お菓子 牛乳	いんげんと ちくわの含 め煮	お菓子 牛乳	牛乳 うす揚げ 鶏ひき肉 黒ごま ちくわ	うどん 片栗粉	人参 干ししいたけ きゅうり わかめ かぼちゃ メロン いんげん
15 月	豚丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	フライドパ ン パンキン	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ	米	玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ 糸こんにゃく きゅうり わかめ みかん缶 なす キウイ かぼちゃ
16 火	卵サンド ポトフ フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	ツナサラダ	おにぎり お茶	牛乳 卵 ウィンナー ツナ缶 ヨーグルト	パン マーガリン マヨネーズ 米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー バナナ みかん缶 パイン缶 キャベツ きゅうり パセリ
17 水	焼きサケの南蛮漬け 高野豆腐のそぼろ煮 ごはん みそ汁 すいか	パン 牛乳	もやし磯 辺和え	●塩ちんす こ 牛乳	牛乳 サケ 高野豆腐 鶏ひき肉	片栗粉 ごま油 小麦粉 米 パン	玉ねぎ 人参 ビーマン 豆苗 干ししいたけ いんげん かぼちゃ すいか もやし のり
18 木	なすのひき肉はさみ揚げ・せんキャベツ しらすときゅうりのごまポン酢サラダ ごはん すまし汁 メロン	ヨーグルト	はんぺんの チーズ焼き	バナナ 牛乳	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 しらす干し 白ごま チーズ うすらの卵 はんぺん	小麦粉 パン粉 麩 米	なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 メロン 青のり バナナ
19 金	カレーパゲッティ 豆腐サラダ モロヘイヤスープ バイナップル	キウイ 牛乳	鶏天	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン 豆腐 白ごま カニカマ 卵 ささみ	スパゲッティ オリーブオイル 小麦粉 米	キウイ 玉ねぎ 人参 しめじ わかめ ビーマン きゅうり トマト レタス モロヘイヤ バイナップル
20 土	パン 肉団子スープ すいか	お菓子 牛乳	ツナじゃが	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ缶 グリンピース	パン 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ 人参 すいか
22 月	春巻き・レタス ひじきの炒り煮 ごはん みそ汁 ぶどう	お菓子 牛乳	とろとろオ クラ	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 さつま揚げ	片栗粉 ごま油 米 春巻きの皮 マヨネーズ	たけのこ 人参 干ししいたけ きくらげ レタス ひじき なめこ 糸こんにゃく 大根 ぶどう オクラ
23 火	ピザコッペ チキンみそマヨサラダ ピシソワーズ フルーツポンチ	ヨーグルト	ほうれん草 入り卵焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト ベーコン チーズ ささみ 牛乳 卵	パン マヨネーズ じゃがいも バター 米	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト ブロッコリー レタス きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 ほうれん草
24 水	キャベツの豚肉巻き・トマト 春雨サラダ 枝豆ちりめんごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	ピーマンの 塩昆布和え	キウイ 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 卵 白ごま しらす干し 枝豆 かまぼこ ヨーグルト	片栗粉 春雨 ごま油 米 パン	キャベツ トマト きゅうり わかめ とろろ昆布 ビーマン 塩昆布 キウイ
25 木	白身魚の香草焼き・ブロッコリー 夕顔の生蒸そぼろあんかけ ごはん みそ汁 すいか	お菓子 牛乳	わかめの中 華和え	●トマトチ ーズクラッ カー 牛乳	牛乳 白身魚 鶏ひき肉 グリーンピース 油揚げ チーズ	オリーブオイル マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 米	ブロッコリー 夕顔 人参 しめじ 干ししいたけ ねぎ すいか わかめ トマトジュース
26 金	天ぷら冷やしそうめん ゆでとうもろこし 牛乳 メロン	バナナ 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 ささみ シューマイ	そうめん てんぷら粉 米	バナナ なす オクラ かぼちゃ きゅうり 大根 とうもろこし メロン
27 土	カレーライス 海藻サラダ 牛乳 ぶどう	お菓子 牛乳	サケと大根 の煮物	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース ちくわ サケ	じゃがいも 米 カレールウ	玉ねぎ 人参 福神漬け きゅうり 海藻ミックス ぶどう 大根
29 月	鶏肉と豆腐とにらのさつと煮 なすの揚げ浸し ごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	煮卵	●パンナコ ッタ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ゼラチン	片栗粉 麩 米 生クリーム	たら なす キャベツ バイナップル
30 火	ピーマンの肉詰め・レタス・トマト もやしのナムル パン 牛乳 なし	ヨーグルト	お魚ソー ー ジ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ハム 牛乳 魚肉ソーセージ	パン 小麦粉 パン粉 ごま油 米	ピーマン 玉ねぎ レタス トマト もやし きゅうり なし
31 水	タラの唐揚げ甘酢あんかけ チーズ入りポテトサラダ ごはん みそ汁 キウイ	パン 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 タラ チーズ 油揚げ 鶏ひき肉	片栗粉 ごま油 米 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 干ししいたけ コーン缶 小松菜 キウイ

集米日 22日(月)