

# 令和4年 8月予定献立表

竜王西保育園  
【♪は手作りおやつです】

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	1月	ビスケット 麦茶	ごはん	カレー 味噌 ひじき ツナ 味噌 煮干し	生姜 にんにく 赤ピーマン いんげん コーン 小松菜 ねぎ オレンジ	ビスケット 片栗粉 砂糖 油 ごま 砂糖 油 じゃが芋	オーロラはローマ神話の曙の女神の名前で、夜明けの空のようなピンク色を表して名づけられました。
PMおやつ		トク人参ケーキ 牛乳					
AMおやつ	2火	せんべい 麦茶	ごはん	ツナ 青のり 鶏肉 ウインナー	人参 パセリ キャベツ 玉葱 人参 にんにく 生姜	せんべい 米 中華麺 油 ジュース	夏祭り 
PMおやつ		ココアバナナ 牛乳					
AMおやつ	3水	ビスケット 麦茶	麺	大豆ミート 味噌	胡瓜 玉葱 人参 ピーマン 竹の子	ビスケット 中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 餃子 じゃが芋	SDGs メニュー
PMおやつ		トククリームメロンパン 牛乳					
AMおやつ	4木	クラッカー 麦茶	ごはん	豆腐 ツナ ハム 味噌 煮干し	玉葱 にんにく グリンピース 人参 ピーマン 玉葱 南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	クラッカー スパゲティー オリーブ油	絹ごし豆腐と木綿豆腐では、木綿豆腐の方がカルシウムなどの栄養価が豊富です。給食では木綿豆腐を使用しています。
PMおやつ		トベジクッキー 牛乳					
AMおやつ	5金	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉	玉葱 にんにく 人参 しめじ トマト グリンピース カリフラワー フロccoli 人参 もろこし みかん もも レーズン りんご ナタデココ	せんべい 米 油 じゃが芋 ルー ドレッシング	ハヤシライス 子どもたちには大人気です！
PMおやつ		お菓子 麦茶					
AMおやつ	6土	うす味野菜の子チミ	ごはん		キャベツ 人参 もやし バナナ	うす味野菜子チミ しゅうまい 油	
PMおやつ		お菓子 麦茶					
AMおやつ	8月	クッキー 麦茶	ごはん	ハンバーグ 卵 大豆	ブロッコリー 赤ピーマン 人参 大根 胡瓜 おくら 玉葱 人参 マッシュルーム オレンジ	クッキー トマト デミソース ドレッシング じゃが芋	今月の世界の料理「ハワイ」
PMおやつ		ココモコ母 おくらサラダ 大豆スープ 果物(オレンジ)					
AMおやつ	9火	ビスケット 麦茶	ごはん	ハサ 鶏肉 味噌 鰹節	ねぎ 生姜 オレンジジュース ほうれん草 もやし 人参 ねぎ 胡瓜 椎茸 えのき 人参 ねぎ もも	ビスケット 砂糖 砂糖 麩	鯖のオレンジ煮は、魚の生臭さを消してさわやかな煮あがりになります。
PMおやつ		カスタードワッフル 牛乳					
AMおやつ	10水	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	にんにく レモン汁 胡瓜 人参 なめこ ねぎ バナナ	クラッカー マカロニ ノンエッグマヨネーズ	タンドリーチキンはインド発祥の料理で、タンドルという土釜で焼いた料理のことです。
PMおやつ		クワッパン 牛乳					
AMおやつ	12金	せんべい 麦茶	ごはん	ヒレカツ わかめ 味噌 煮干し	いんげん カリフラワー コーン えのき ほうれん草 みかん もも	せんべい 油 ノンエッグマヨネーズ	ヒレカツは大正時代にヒレが売れなくて困っていたという声から思いついた料理です。
PMおやつ		お菓子 麦茶					
AMおやつ	13土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
PMおやつ		オムレツ					
AMおやつ	15月	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉	しょうが 人参 しょうが 人参 しょうが 人参 しょうが 人参	クラッカー 米 油	太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は栄養たっぷりです。
PMおやつ		夏野菜カレー					
AMおやつ	16火	せんべい 牛乳	ごはん	鮭 とろろの粉 油揚げ 豚肉 味噌 煮干し	生姜 白菜 大根 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 バナナ	せんべい 片栗粉 油 油 砂糖 ごま油	アジの竜田揚げは、子どもたちに大近畿の魚料理のひとつです。
PMおやつ		せんべい 麦茶					

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
17 水	冷やしラーメン	麺	わかめ 焼き豚	ねぎ コーン	中華麺 ごま油	冷やしラーメンは子どもたちに大人気のメニューです。
	焼き餃子			餃子		
	さつま芋と豆のサラダ		金時豆	いんげん	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
18 木	フルコギ丼	ごはん	豚肉	人参 しめじ 玉葱 りんご にんにく	米 油 ごま油 砂糖	フルコギは、ポピュラーな韓国料理で「フル」は火、「コギ」は肉を意味します。
	ゆで野菜スティック			胡瓜 人参 大根 ごぼう	ノンエッグマヨネーズ	
	もずくスープ		もずく 豆腐	小松菜 ねぎ もやし 生姜		
	果物(みかん缶)			みかん		
PMおやつ	ドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ドーナツ	
AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
19 金	鶏肉のじゅっねん焼き	ごはん	鶏肉 味噌		えごま すりごま 砂糖	今月の郷土料理「福島県」
	納豆のおとし揚げ		納豆	コーン	小麦粉 油	
	南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	もちザリ				ザリ	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
20 土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
	焼き餃子				餃子	
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
22 月	白身魚のマヨネーズ焼き	ごはん	バス	玉葱 コーン パセリ	油 ノンエッグマヨネーズ	バスは大型の淡水魚です。はハシパーガーやお弁当の白身フライはバスが使われています。
	五目煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし 人参 こんにゃく いんげん		
	豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	もやし		
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ(0.1歳食パン)	
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
23 火	かみかみチキンナゲット	ごはん	大豆 豆腐 高野豆腐 鶏肉	れんこん	パン粉 片栗粉 油	かみかみメニュー
	切り干し大根サラダ		ツナ	切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま ごま油 砂糖	
	冬瓜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	冬瓜 小松菜		
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	トーストのラスク 牛乳				トースト 砂糖 バター	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
24 水	ぶりフライ	ごはん	ぶりフライ		油	SDGsメニュー
	紅あずま甘露煮		鶏肉 牛乳 生クリーム	南瓜 にんにく 玉葱 パセリ	さつま芋 砂糖	
	丸ごと南瓜のポタージュ			スイカ	小麦粉 バター 油	
	アイス					
PMおやつ	トーストのラスク 牛乳		大豆 チーズ	大根 人参 ピーマン	パン 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
25 木	カラフル卵焼き	ごはん	卵	椎茸 人参 赤ピーマン フロccoli	じゃが芋	卵には、殻の色が白と褐色のものがありますが、それは鶏の羽の色で分かります。
	豚肉とピーマンソテー		豚肉	玉葱 ピーマン ねぎ にんにく 生姜	油 ごま 片栗粉 砂糖	
	青菜ともやしの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	もやし 小松菜		
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
AMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
26 金	豚肉のトマトチーズ焼き	ごはん	豚肉 チーズ	玉葱 人参 トマト マッシュルーム しめじ ピーマン	油 砂糖	BookdeLunch「トマトさん」
	シルバーサラダ		ハム	胡瓜 人参	春雨 ノンエッグマヨネーズ	
	さつま芋の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋 砂糖	
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
27 土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
	厚焼き玉子		卵焼き			
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	プリン				プリン	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
29 月	鮭のカレームニエル	ごはん	鮭		小麦粉 バター	鮭の身の色は赤色(オレンジ色)ですが、分類上では白身魚になります。
	もやしとひき肉の油炒め		豚肉	もやし 人参 ピーマン	ごま油 砂糖 片栗粉	
	鶏肉と茄子の味噌汁		鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	茄子 生姜 小松菜 ねぎ	ごま油	
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	バーンクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バーンクーヘン	
AMおやつ	クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
30 火	冷やし中華	麺	卵 ハム	胡瓜 もやし 生姜	中華麺 ごま油 砂糖	冷やし中華は日本発祥の料理です。
	さつま芋スティック				さつま芋 片栗粉 油	
	杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん もも レーズン りんご パナナ		
	トーストのラスク					
PMおやつ	きな粉おにぎり 麦茶		きな粉		米 砂糖	
AMおやつ	野菜ジュース			野菜ジュース		お誕生日会
31 水	野菜たっぷりミートローフ	お赤飯	豚肉 鶏肉	玉葱 れんこん 茄子 南瓜	油 片栗粉	
	りっちゃんサラダ		ハム 鰹節 昆布	キャベツ 胡瓜 コーン トマト	砂糖 油	
	麩と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 人参	麩	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	トーストのラスク 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	もも	お米deメ-フルマフィン カラーシユ-	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)