



令和5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		クワッカード 牛乳		牛乳		クワッカード	
1	火	ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンドフライ	もやし 小松菜 人参 えのき	油	ベストサンドフライは、ハムにチーズがサンドされているフライです。
		もやしのごま和え		鶏肉		ごま 砂糖	
		なめこと豆腐の味噌汁		豆腐 味噌 煮干し			
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		カクテルゼリーフルーツ			みかん バイン 黄桃 レーズン りんご	ゼリー 砂糖	
AMおやつ		ゼリー				ゼリー	
2	水	タジン	パン	鶏肉 卵 チーズ	ほうれん草 にんにく	じゃが芋 油 パン粉	世界の料理「チュニジア」
		胡瓜とツナの酢の物		ツナ	砂糖 片栗粉 ごま油		
		鶏肉のトマトスープ		鶏肉 ひよこ豆	オリーブ油		
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ		クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
3	木	鮭おにぎり	ごはん	鮭	キャベツ 玉葱 人参	米	中華蒸麺 油 じゃが芋
		焼きそば フライドポテト		豚肉 青のり		もちろし	
		ミニフランク ゆでもろこし		フランクフルト			
		あんぱんまんジュース				ジュース	
PMおやつ		バナナココア 牛乳		飲:牛乳 スキムミルク	バナナ	砂糖 ココア	
AMおやつ		せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
4	金	キャベツしゅうまい	セルフ	豚肉	キャベツ 玉葱 生姜	片栗粉 ごま油 砂糖	キャベツしゅうまいは、皮の代わりにキャベツをまぶしつけて蒸します。
		マカロニと洋風野菜サラダ		人参 フロッコリー カリフラワー	マカロニ ドレッシング		
		コンクリームスープ		生クリーム	油 じゃが芋 コーンスープ素		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		子子ヤスプリン				プリン	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
5	土	コロッケ	ごはん			油 コロッケ	餃子
		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		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	月	茄子バーグ	ごはん	鶏肉 豚肉 豆乳	茄子 玉葱	油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	チャンブルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」というような意味があります。
		ゴージャンブル		ツナ 豆腐 かつお節	ゴージャンブル	人参 玉葱 にんにく	
		もやしとコーンのスープ			もやし コーン 人参 小松菜		
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ		クワッカード 麦茶				クワッカード	
8	火	タンダーチキン	ごはん	鶏肉	にんにく レモン汁		夏野菜の代表の茄子は、水分たっぷりて食欲の落ちやすい暑い夏の間でも美味しく食べられます。
		茄子とピーマンの味噌炒め		豚肉 味噌	茄子 ピーマン	砂糖 ごま 油	
		麩のすまし汁		かつお節	椎茸 えのき ほうれん草	麩	
		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 麦茶				せんべい	
9	水	冷やし中華	麺	ハム 卵	胡瓜 もやし 生姜	中華麺 ごま油 砂糖	冷やし中華は、地方によって呼び方に相違があります。
		揚げ大豆と南瓜のサラダ		大豆	南瓜 人参 フロッコリー	片栗粉 油 砂糖	
PMおやつ		きな粉おにぎり 牛乳		飲:牛乳 甘納豆 きな粉		米	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
10	木	鶏肉のおろし焼き	ごはん	鶏肉	大根 生姜	砂糖	乾物 ~かんぴょう~
		かんぴょうの炒め煮		豚小間 卵	かんぴょう ごぼう 椎茸 人参 グリンピース	油 砂糖	
		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
12	土	メンチカツ	ごはん	メンチかつ		油	餃子
		厚焼き玉子		卵		油	
		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		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
14	月	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ	米 じゃが芋 油 カレールー	カレー粉は食欲増進に一役かってくれます。
		カリブサラダ		カリフラワー フロッコリー	ドレッシング		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
		クッキー 牛乳		飲:牛乳		クッキー	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
15	火	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	鮭は白身魚です。鮭のイサであるオキアミがオレンジ色なので、鮭の身がオレンジ色になります。
		ごぼうと竹の子の煮物			ごぼう 人参 竹の子 椎茸 いんげん	油 砂糖	
		三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	しめじ ねぎ	さつま芋 じゃが芋 里芋	
		果物(ベビーパイン)		パイン			
PMおやつ		ハーフクーヘン 牛乳		飲:牛乳		ハーフクーヘン	
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
16	水	豚丼	ごはん	豚肉	玉葱 生姜 にんにく ねぎ	油 砂糖	豚肉には夏バテ防止、疲労回復に効果があるビタミンB1がたくさん含まれています。
		切り干し大根のごま和え		切り干し大根 人参 キャベツ コーン	すりごま 砂糖		
		豆腐と油揚げの味噌汁		豆腐 油揚げ わかめ 味噌 煮干し	ねぎ		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	

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	ビスケット 麦茶				ビスケット	ゴーヤはビタミンCが豊富で、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きが期待できます。
17 木	アンサンブルエッグ ゴーヤ&キャロットチップス 麩と野菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	アンサンブルエッグ 味噌 煮干し	ゴーヤ 人参 玉葱 人参 小松菜 オレンジ	片栗粉 油	
PMおやつ	↓カウントリスト 牛乳		チーズ	コーン パセリ	パン ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	郷土料理「徳島県」
18 金	いりこめし チキンカツ ならえ さつま芋と豚肉の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	昆布 じゃこ チキンカツ 高野豆腐 油揚げ 豚肉 味噌 煮干し	ごぼう 人参 グリンピース 椎茸 こんにゃく 大根 人参 れんこん 小松菜 ねぎ バナナ	米 油 ごま油 砂糖 油 ごま さつま芋	
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
19 土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ オムレツ		油 キャベツ 人参 もやし バナナ	
PMおやつ	クッキー 麦茶		ヨーグルト		クッキー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	SDGsメニュー
21 月	麻婆ポテト 大根とツナの和え物 あっさりもずくスープ 果物(山梨県産黄桃缶)	ごはん	大豆ミート 味噌 ツナ もずく 系かまぼこ	玉葱 人参 生姜 にんにく いんげん 大根 胡瓜 コーン 小松菜 人参 黄桃缶	じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	
PMおやつ	↓きな粉蒸しパン 牛乳		きな粉 牛乳		ホットケーキ粉 砂糖 油	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	ピーマンに含まれるビタミンは、油で調理すると体内への吸収力が高まることで知られています。
22 火	豚肉とピーマンの味噌炒め 野菜のキッシュ 人参スープ 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 味噌 7種の野菜キッシュ ベーコン	玉葱 人参 ピーマン 人参 玉葱 グリンピース オレンジ	砂糖 ごま油 ごま バター	
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	Book de Lunch 「コロッケです」
23 水	コロッケ おとっととサラダ パンブキンポターージュ 果物(梨)	ごはん		キャベツ 胡瓜 コーン 赤ピーマン おくら 南瓜 玉葱 にんにく パセリ 梨	おとっとと 砂糖 片栗粉 オリーブ油 油 小麦粉 バター	
PMおやつ	フルーツ入りの牛乳かん		牛乳 寒天	みかん パイン 黄桃	砂糖	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	かみかみメニュー
24 木	高野豆腐と根菜のつくね 大豆のカレー煮 茄子と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	高野豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	人参 れんこん 玉葱 いんげん 茄子 玉葱 バナナ	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油	
PMおやつ	↓ゆでもろこし 牛乳		牛乳	もろこし		
AMおやつ	ポーロ 麦茶				ポーロ	大人気のミートソーススパゲティに子どもたちの苦手な茄子を入れました。
25 金	茄子のスパゲティミートソース スマイルポテト カクテルゼリー入りのフルーツポンチ	麺	大豆	茄子 にんにく 玉葱 セロリ トマト みかん パイン 黄桃 レモン汁	スパゲティ オリーブ油 砂糖 スマイルポテト ゼリー	
PMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
26 土	マグロカツ しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	マグロカツ		油 しゅうまい 油 キャベツ 人参 もやし バナナ	
PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	納豆のビタミンB群は、体力の低下を防ぎ、レシチンやミネラルが弱った体にパワーをつけてくれます。
28 月	南瓜ひき肉サンドフライ 納豆和え 豚肉とチンゲンサイの味噌汁 果物(山梨県産黄桃缶)	ごはん	納豆 かつお節 豚肉 味噌 煮干し	おくら キャベツ 小松菜 人参 チンゲンサイ えのき ねぎ 黄桃缶	ごま油	
PMおやつ	↓フルーチェ		牛乳	みかん	フルーチェ	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	乾物 ~昆布~
29 火	タンドリーチキン 昆布とちくわの煮物 茄子の味噌汁 果物(バビーン)	ごはん	鶏肉 昆布 ちくわ さつま揚げ 豚肉 味噌 煮干し	にんにく レモン汁 人参 椎茸 茄子 玉葱 人参 パイン	ごま油 砂糖	
PMおやつ	↓ごまドーナツ 牛乳		豆腐		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー コーンスターチ ごま油	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	お誕生会
30 水	赤飯 エビフライ 彩りサラダ 花麩のすまし汁 果物(オレンジ)	ごはん	甘納豆 エビフライ		米 もち米 ごま 油 片栗粉 オリーブ油 砂糖 麩	
PMおやつ	↓お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 牛クリーム	バナナ	カラージェル お米deスティックケーキ	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	野菜の日
31 木	夏野菜のかき揚げ ラタトゥイユ ビーフンスープ 果物(すいか)	ごはん	ベーコン わかめ	おくら コーン 人参 玉葱 玉葱 茄子 スズキニ 南瓜 トマト えのき 人参 すいか	小麦粉 ごま 片栗粉 油 オリーブ油 砂糖 ビーフン	
PMおやつ	↓バジルクッキー 牛乳		飲:牛乳	人参 コーン グリンピース	小麦粉 砂糖 油	

🌞 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。)