

2024年 8月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後
1	木	ごはん かれの煮物 ピーマンとパプリカのソテー みそ汁(かぶ、しめじ) 麦茶	精白米 うち米 上白糖 ピーマン ごま油 精白米 もち米 片栗粉	カスライ アルギン-グリハ-コン みそ 豚ひき肉 牛乳	赤パプリカ コーン缶詰 ぶなしめじ しょうが かぶ、にんじん 乾きくらげ、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 真珠蒸し 麦茶 牛乳	
2	金	ごはん ポークみそ焼き オクラとキャベツのおかか和え ひじきスープ 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 オリーブ油 バター、小麦粉 食パン、グラニュー糖	豚肉 みそ かつお節 牛乳	いんげん 乾燥ひじき キャベツ オクラ にんじん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 メロンパン風トースト 麦茶 牛乳	
3	土	冷やし中華 じゃがベーコン 果物(もも缶) 麦茶	調合油 白ごま 中華めん 上白糖 じゃがいも ごま油、パン	鶏ささみ アルギン-グリハ-コン 牛乳	黄桃缶 トマト カットわかめ きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
5	月	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーとわかめの中華サラダ 果物(すいか) 麦茶	片栗粉 バター ロールパン じゃがいも ごま油 精白米 うち米	鶏肉 牛乳	ブロッコリー 焼きのり カットわかめ にんじん たまねぎ すいか	クラッカー 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳	
6	火	ごはん 鮭の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁(ほうれん草、なめこ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 片栗粉 上白糖 今川焼	鶏ひき肉 牛乳 みそ さけ	なめこ とうがん ほうれんそう にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 今川焼(クリーム) 麦茶 牛乳	
7	水	ごはん スタミナ焼肉 南瓜とチーズのサラダ みそ汁(チンゲン菜、麩) 麦茶	精白米 うち米 白ごま 焼き麩 上白糖 ごま油 食パン	豚肉 無糖ヨーグルト ブロッコリー みそ ホイップクリーム あんこ、牛乳	チンゲンサイ にんじん にら たまねぎ きゅうり かぼちゃ、にんにく	ビスケット 麦茶 牛乳 あんホイップサンド 麦茶 牛乳	
8	木	ゆかりごはん 揚白身魚のしょうゆあん 豚汁 果物(パインアップル) 麦茶	調合油 精白米 うち米 中華めん 片栗粉 上白糖 ごま油	豚肉 柿 みそ 牛乳	赤パプリカ グリハ-ス、しょうが パインアップル、ごぼう ふりかけ ゆかり にんじん、たまねぎ だいこん、りよくとうもろやし	ヨーグルト 麦茶 もやしラーメン 麦茶 牛乳	
9	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁(キャベツ、油揚げ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖、マーマレードジャム マカロニ、さつまいも ノンエッグマヨネーズ 餃子の皮、バター	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	きゅうり コーン缶詰 キャベツ にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 ひまわりパイ 麦茶 牛乳	
10	土	なすのスパゲティミートソース 野菜のスープ(ほうれん草、コーン、人参) 果物(みかん缶) 麦茶	片栗粉 上白糖 スパゲティ オリーブ油 パン	豚ひき肉 牛乳	コーン缶詰 みかん缶 ほうれんそう にんじん なす たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
13	火	ごはん 鯖の煮つけ パプリカと切干大根のごま酢和え みそ汁(茄子、小松菜) 麦茶	精白米 うち米 白ごま 上白糖 調合油 ホットケーキミックス粉 いちごジャム	みそ さば 牛乳	黄パプリカ 赤パプリカ 切干大根 なす しょうが こまつな	せんべい 麦茶 牛乳 ジャムマフィン(いちご) 麦茶 牛乳	
14	水	ごはん 肉団子のコーン蒸し ピーマンのめやしとカレーサラダ みそ汁(大根、わかめ) 麦茶	精白米 うち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 白ごま、そうめん	豚ひき肉 アルギン-グリハ-ム みそ かつお節 牛乳	青ピーマン 乾しいたけ コーン缶詰 カットわかめ、きゅうり りよくとうもろやし だいこん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 冷汁そうめん 麦茶 牛乳	
15	木	ごはん 太刀魚のオーロラ焼き 小松菜の納豆和え みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ) 麦茶	調合油、グラニュー糖 精白米 うち米 片栗粉、じゃがいも 上白糖、バター ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス粉	たちうお 挽きわり納豆 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな コブ	ヨーグルト 麦茶 ココアドーナツ 麦茶 牛乳	
17	土	冷やしきつねうどん れんこんのカレーきんぴら 果物(パイン缶) 麦茶	干しうどん 上白糖 クワッサン ごま油	油揚げ 牛乳	パイン缶 れんこん ねぎ にんじん	クッキー 麦茶、牛乳 牛乳 クワッサン 麦茶 牛乳	
26	月	中華丼 きゅうりと塩昆布の和え物 春雨スープ 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うち米 白ごま 片栗粉 ごま油、せんべい かぼちゃ、上白糖	豚肉 牛乳	塩昆布 乾しいたけ チンゲンサイ、みかん缶 カットわかめ、寒天 にんじん、えのきたけ たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 カルビスゼリー、せんべい 麦茶 牛乳	
30	金	【明日は野菜の日】 ごはん ベジタブルオムレツ ゴーヤ入りツナサラダ みそ汁(冬瓜、人参) 麦茶	調合油 精白米 うち米 トマト 上白糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ、オリーブ油	鶏卵 牛乳 かつお節 シュレッドチーズ アルギン-グリハ-コン みそ	ブロッコリー トマト キャベツ、たまねぎ にんじん、ぶなしめじ にがうり、ほうれんそう とうがん、焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 ベーコンとほうれん草のスパゲティ 麦茶 牛乳	
22	木	【お誕生日会】 タコライス ブロッコリーのごま風味和え みそ汁(オクラ、えのき) 果物(なし) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 ごま油 プリン	豚ひき肉 ブロッコリー ホイップクリーム 牛乳 みそ	ブロッコリー トマト キャベツ なし、みかん缶 たまねぎ オクラ、えのきたけ	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。