



# 8月献立表



令和5年7月31日

## ★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳	レーズンパン 鶏肉のパン粉焼き ミックスサラダ 夏野菜ポトフ グレープフルーツ	レーズンパン 鶏肉、パセリ、カレー粉、塩、粉チーズ、小麦粉、パン粉 じゃが芋、かぼちゃ、人参、きゅうり、マヨドレ トマト、なす、玉ねぎ、ズッキーニ、ウインナー、醤油、コンソメ、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶	
2	水	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁 キウイフルーツ	米 さば、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油、ごま油 白菜、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	ホットケーキミックス ココア スティック マーガリン
3	木	牛乳	しょうが焼き丼 春雨マヨサラダ 麩の味噌汁 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、ごま、醤油、みりん 春雨、きゅうり、人参、コーン、かにかま、マヨドレ うずまき麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶 ミルク トースト	食パン、牛乳、砂糖 マーガリン メープルシロップ
4	金	牛乳	七夕そうめん ★鶏ごぼう揚げ つるむらさきのツナ和え メロン	そうめん、オクラ、人参、ハム、トマト、醤油、塩、みりん、鰹節、昆布 鶏ミンチ、玉ねぎ、ごぼう、塩、天ぷら粉、油 つるむらさき、人参、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、ごま、ごま油 メロン	牛乳 お茶 カルピス ポンチ	バナナ みかん缶、桃缶 寒天パパ
5	土	牛乳	チャーハン 豆腐スープ バナナ	米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味、ごま油 豆腐、玉ねぎ、コーン、にら、醤油、中華味 バナナ	お茶	せんべい うるち米、油、でん粉
6	日					
7	月	牛乳	ごはん お魚ハンバーグ マカロニサラダ 豆乳味噌汁 すいか	米 とびうお、玉ねぎ、人参、ピーマン、豆腐、生姜、パン粉、塩、中農ソース、ケチャップ マカロニ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ 鶏肉、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜、豆乳、味噌、鰹節 すいか	牛乳 お茶	ポテト チップス
8	火	牛乳	五穀米 豚肉のごまみそ炒め あらめ煮 にら玉汁 オレンジ	米、五穀米 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、にんにく、ごま、味噌、みりん、ごま油 あらめ、さやいんげん、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶	★きな粉 ラスク
9	水	牛乳	ミートソーススパゲティ ツナサラダ さつま芋のレモン煮 キウイフルーツ	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、ケチャップ、砂糖、コンソメ、塩 キャベツ、人参、パプリカ、トマト、ツナ、酢、砂糖、醤油 さつま芋、レモン、砂糖 キウイフルーツ	牛乳 お茶	天かす おにぎり
10	木	牛乳	ごはん さけのマヨ照り焼き ★きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	米 さけ、マヨドレ、醤油、みりん ごぼう、人参、ワレット、ちくわ、ごま、醤油、砂糖、鰹節、ごま油 玉ねぎ、わかめ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	牛乳 お茶	餃子の皮、玉ねぎ 餃子の皮 ピザ
11	金		山の日			
12	土	牛乳	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ きゅうり、人参、レタス、コーン、青しそドレッシング オレンジ	お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳
13	日					
14	月	ビスケット	希望保育(弁当)		ボン菓子	
15	火	ビスコ	希望保育(弁当)		星食べよ	
16	水	牛乳	ジャージャー麺 ★焼きささみと蓮根和え ごまじゃが煮 バナナ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ささみ、蓮根、きゅうり、人参、マヨドレ、練りごま、砂糖、醤油 じゃが芋、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 バナナ	お茶 牛乳	おなかチーズ おにぎり

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	木	牛乳	ごはん 鶏肉のスタミナ揚げ じゃこときゅうりの酢の物 かぼちゃ なめこ汁 ポーロ なし	米 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、油 ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、ごま、酢、醤油、砂糖 なめこ、大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	牛乳 お茶	★シュガー パイ
18	金	牛乳	あられ 誕生会			♪ お楽しみメニュー
19	土	牛乳	豚丼 長ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 長ねぎ、じゃが芋、えのき、薄揚げ、味噌、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶	お茶 ぼたぼた焼き
20	日					
21	月	牛乳	冷やしうどん レパールのプルーン煮 胚芽 スティック	うどん、レタス、人参、トマト、ささみ、マヨドレ、醤油、みりん、塩、鰹節、昆布 レパール、プルーン、醤油、砂糖、みりん かぼちゃ、ツナ、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶	★揚げ たご焼き
22	火	牛乳	五目ごはん 枝豆とチーズの卵焼き 塩昆布和え 豚汁 オレンジ	米、鶏ミンチ、ひじき、人参、ごぼう、ワレット、醤油、みりん、砂糖、鰹節 卵、玉ねぎ、人参、枝豆、チーズ、牛乳、醤油、みりん、油、中華味 きゅうり、トマト、パプリカ、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶	ブルーベリー ヨーグルト
23	水	牛乳	ロールパン ★白身魚フライ さっぱりサラダ コンソメスープ クッキー	ロールパン 赤魚、パン粉、小麦粉、ケチャップ、マヨドレ、油 レタス、きゅうり、紫玉ねぎ、人参、コーン缶、青しそドレッシング 玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、醤油、コンソメ バナナ	牛乳 お茶	ねぎ味噌 おにぎり
24	木	牛乳	ごはん 大豆ハンバーグ ひじきサラダ 小松菜の味噌汁 りんご ふかし芋	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、水煮大豆、豆腐、塩、ケチャップ、ソース ひじき、人参、大根、きゅうり、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ 小松菜、玉ねぎ、厚揚げ、味噌、煮干し りんご ふかし芋	牛乳 お茶	ホットケーキミックス チーズ 蒸しパン
25	金	牛乳	味噌カツ丼 パンサンスー 豆腐のすまし汁 ビスコ	米、豚肉、キャベツ、小麦粉、パン粉、塩、味噌、みりん、砂糖、片栗粉、油 春雨、きゅうり、人参、かにかま、トマト、きくらげ、酢、醤油、砂糖、ごま、ごま油 豆腐、玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 なし	牛乳 お茶	マーマレード サンド
26	土	牛乳	二色おにぎり 具だくさん味噌汁 オレンジ	米、ツナ、鮭フレーク、塩昆布、ごま 鶏肉、大根、玉ねぎ、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶	ビスコ
27	日					
28	月	牛乳	ごはん あじの天ぷら 納豆和え わかめの味噌汁 りんご	米 あじ、天ぷら粉、塩、ポン酢、油 納豆、キャベツ、人参、もやし、オクラ、もみのり、醤油 わかめ、玉ねぎ、麩、細ねぎ、味噌、鰹節 りんご	牛乳 お茶	人参 クッキー
29	火	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ 大豆 スナック	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ レタス、きゅうり、人参、コーン、パプリカ、チーズ、マヨドレ じゃが芋、青のり、塩、ガーリックパウダー バナナ	牛乳 お茶	春巻きの皮、かぼちゃ かぼちゃ 春巻き
30	水	牛乳	ごはん つくね焼き 元気サラダ なすの味噌汁 オレンジ	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、豆腐、味噌、砂糖、みりん、塩 キャベツ、きゅうり、人参、トマト、ハム、酢、醤油、砂糖、鰹節 なす、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶	★ポンデ ケーキ
31	木	牛乳	味噌ラーメン 揚げ餃子 ★カミカミサラダ チーズ	中華麺、焼き豚、玉ねぎ、もやし、人参、にら、味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 餃子、油 さきいか、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 なし	牛乳 お茶	わかめ おにぎり

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

