



# 8月献立表



## ★カミカミメニュー

## ☆松江の味めぐりメニュー

| 日  | 曜日 | 午前おやつ   | 献立名                                                                            | 材料名                                                                                                                        | 午後おやつ                                                | 材料名 |
|----|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|
| 1  | 土  | 牛乳      | ゆかりごはん<br>肉野菜炒め<br>麩のすまし汁<br>オレンジ                                              | 米、ゆかり<br>豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、中華味、味噌、ごま油<br>玉ねぎ、麩、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節<br>オレンジ                                                   | お茶                                                   |     |
| 2  | 日  |         |                                                                                |                                                                                                                            |                                                      |     |
| 3  | 月  | 牛乳 ビスコ  | 誕生会                                                                            | ♪お楽しみメニュー                                                                                                                  | ♪                                                    |     |
| 4  | 火  | 牛乳      | 麦ごはん<br>チンジャオロース<br>あらめサラダ<br>トマトと塩麴スープ<br>ごまスティック<br>キウイフルーツ                  | 米、押し麦<br>豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、中華味、オイスターソース、ごま油<br>あらめ、人参、大根、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ<br>レタス、玉ねぎ、トマト、エリンギ、塩麴、中華味、鶏ガラ<br>キウイフルーツ | 牛乳<br>お茶<br>ジャム<br>サンド                               |     |
| 5  | 水  | 牛乳      | 梅じそごはん<br>つくね焼き<br>★つるむらさきのごま和え<br>☆しじみ汁<br>パイナップル                             | 米、梅干し、青じそ、塩<br>鶏ミンチ、玉ねぎ、蓮根、さやいんげん、豆腐、パン粉、醤油、砂糖、塩、片栗粉<br>つるむらさき、人参、もやし、さつま揚げ、醤油、砂糖、ごま、ごま油<br>しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し<br>パイナップル       | 牛乳<br>お茶<br>中華麺、ピーマン、人参<br>玉ねぎ、天かす、ごま油<br>お好みソース、中華味 |     |
| 6  | 木  | 牛乳      | ごはん<br>さばの西京焼き<br>糸瓜の酢の物<br>わかめのすまし汁<br>えび<br>せんべい<br>オレンジ                     | 米<br>さば、マヨドレ、味噌、みりん<br>糸瓜、きゅうり、人参、酢、醤油、砂糖、ごま<br>玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節<br>オレンジ                                            | 牛乳<br>お茶<br>★ゴーヤ<br>チップス                             |     |
| 7  | 金  | 牛乳      | 天の川そうめん<br>とり天<br>短冊サラダ<br>すいか                                                 | そうめん、オクラ、人参、コーン、トマト、かにかま、醤油、塩、みりん、鰹節<br>鶏肉、青のり、天ぷら粉、塩、油<br>大根、人参、きゅうり、ごま、青じそドレッシング<br>すいか                                  | 牛乳<br>お茶<br>七夕<br>ポンチ                                |     |
| 8  | 土  | 牛乳      | 豚ごぼうおにぎり<br>キャベツのコーン和え<br>豆腐のすまし汁<br>ハッピー<br>ターン<br>バナナ                        | 米、豚肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節<br>キャベツ、コーン、ごま、醤油、砂糖、ごま油<br>豆腐、わかめ、玉ねぎ、醤油、塩、鰹節<br>バナナ                                             | お茶<br>ヨーグルト<br>ヨーグルト                                 |     |
| 9  | 日  |         |                                                                                |                                                                                                                            |                                                      |     |
| 10 | 月  | 牛乳      | 黒糖パン<br>さけのムニエル(レモンソースかけ)<br>オクラのクリームチーズ和え<br>人参<br>オニオンスープ<br>チップス<br>キウイフルーツ | 黒糖パン<br>さけ、レモン、マヨドレ、塩コショウ、小麦粉、マーガリン<br>オクラ、人参、クリームチーズ、醤油、鰹節<br>玉ねぎ、パセリ、コンソメ、醤油、鶏ガラ<br>キウイフルーツ                              | 牛乳<br>お茶<br>とうもろこし<br>おにぎり                           |     |
| 11 | 火  |         | 山の日                                                                            |                                                                                                                            |                                                      |     |
| 12 | 水  | 牛乳      | 夏野菜カレー<br>チーズサラダ<br>薄焼き<br>せんべい<br>パイナップル                                      | 米、豚肉、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、トマト、カレールウ<br>キャベツ、人参、きゅうり、パプリカ、コーン、チーズ、酢、砂糖、醤油<br>じゃが芋、青のり、塩、油<br>パイナップル                                  | 牛乳<br>お茶<br>☆煎茶<br>クッキー                              |     |
| 13 | 木  | ビスコ     | 弁当                                                                             |                                                                                                                            | せんべい                                                 |     |
| 14 | 金  | ハッピーターン | 弁当                                                                             |                                                                                                                            | ビスケット                                                |     |
| 15 | 土  | せんべい    | 弁当                                                                             |                                                                                                                            | ラスク                                                  |     |
| 16 | 日  |         |                                                                                |                                                                                                                            |                                                      |     |
| 17 | 月  | 牛乳      | ジャージャー麺<br>揚げ餃子<br>野菜<br>きゅうりの昆布ナムル<br>クラッカー<br>バナナ                            | 中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉<br>餃子、油<br>きゅうり、トマト、人参、塩昆布、ごま、ごま油<br>バナナ                                            | 牛乳<br>お茶<br>枝豆<br>ブリッツ                               |     |

令和8年7月31日

| 日  | 曜日 | 午前おやつ | 献立名                                                                 | 材料名                                                                                                            | 午後おやつ                          | 材料名 |
|----|----|-------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|
| 18 | 火  | 牛乳    | ごはん<br>焼きししゃも<br>納豆サラダ<br>じゃが<br>なめこ汁<br>チップス<br>オレンジ               | 米<br>ししゃも<br>納豆、きゅうり、キャベツ、人参、もやし、醤油、マヨドレ<br>なめこ、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉、細ねぎ、味噌、煮干し<br>オレンジ                                  | 牛乳<br>お茶<br>★ボンネ<br>ケーキ<br>ケーキ |     |
| 19 | 水  | 牛乳    | ロールパン<br>マーマレードチキン<br>スパゲティータラダ<br>ごま<br>豆乳シチュー<br>ビスケット<br>バナナ     | ロールパン<br>鶏肉、マーマレードジャム、醤油、みりん<br>サラスパ、きゅうり、人参、トマト、コーン、塩、マヨドレ<br>玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、豆乳、シチュールウ<br>バナナ                | 牛乳<br>お茶<br>ゆかり<br>おにぎり        |     |
| 20 | 木  | 牛乳    | 三色丼<br>★カルシウム和え<br>かぼちゃ<br>長ねぎスープ<br>ボーロ<br>パイナップル                  | 米、卵、豚ミンチ、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、ごま油<br>小松菜、人参、切干大根、ひじき、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、ごま油<br>長ねぎ、エリンギ、厚揚げ、醤油、中華味、鶏ガラ<br>パイナップル        | 牛乳<br>お茶<br>お好み<br>焼き          |     |
| 21 | 金  | 牛乳    | 人参ごはん<br>☆あごの焼きの磯辺揚げ<br>きゅうりの酢の物<br>大豆<br>大根の味噌汁<br>スナック<br>キウイフルーツ | 米、人参、醤油、みりん、鰹節<br>あごの焼き、青のり、天ぷら粉、油<br>きゅうり、人参、わかめ、ささみ、酢、醤油、砂糖、ごま<br>玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し<br>キウイフルーツ           | 牛乳<br>お茶<br>お麩<br>ラスク          |     |
| 22 | 土  | 牛乳    | さけとりのおにぎり<br>春雨スープ<br>ビスコ<br>バナナ                                    | 米、鮭フレーク、味付け海苔、塩<br>春雨、玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、中華味、ごま油<br>バナナ                                                            | お茶<br>せんべい                     |     |
| 23 | 日  |       |                                                                     |                                                                                                                |                                |     |
| 24 | 月  | 牛乳    | トマ玉うどん<br>★さきいかサラダ<br>ハッピー<br>ターン<br>さつま芋のオレンジ煮<br>キウイフルーツ          | うどん、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、トマト、細ねぎ、砂糖、醤油、みりん、塩、鰹節<br>さきいか、キャベツ、パプリカ、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油<br>さつま芋、オレンジジュース、砂糖<br>キウイフルーツ | 牛乳<br>お茶<br>豆腐<br>ドーナツ         |     |
| 25 | 火  | 牛乳    | ごはん<br>はまちの照り焼き<br>小松菜のなめたけ和え<br>豆腐のすまし汁<br>クラッカー<br>オレンジ           | 米<br>はまち、生姜、醤油、みりん<br>小松菜、人参、もやし、なめたけ、醤油、ごま<br>豆腐、玉ねぎ、しめじ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節<br>オレンジ                              | 牛乳<br>お茶<br>きな粉<br>トースト        |     |
| 26 | 水  | 牛乳    | ロールパン<br>チキンカツ<br>コールスローサラダ<br>畑の<br>スナック<br>夏野菜ポトフ<br>パイナップル       | ロールパン<br>鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、砂糖、油<br>キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ、塩<br>玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、トマト、醤油、コンソメ、鶏ガラ<br>パイナップル          | 牛乳<br>お茶<br>★五平餅               |     |
| 27 | 木  | 牛乳    | スタミナ納豆丼<br>ツナごぼうサラダ<br>えび<br>せんべい<br>味噌スープ<br>バナナ                   | 米、豚肉、納豆、レタス、生姜、にんにく、醤油、砂糖、みりん<br>きゅうり、人参、ごぼう、シーチキン、醤油、砂糖、酢、ごま<br>玉ねぎ、にら、ピーマン、味噌、中華味、鶏ガラ<br>バナナ                 | 牛乳<br>お茶<br>コーンチーズ<br>蒸しパン     |     |
| 28 | 金  | 牛乳    | ごはん<br>マーボーなす<br>春雨サラダ<br>焼きかぼちゃ<br>バナナ<br>なし                       | 米<br>豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油<br>春雨、きゅうり、人参、パプリカ、マヨドレ、塩<br>かぼちゃ、塩、コンソメ、油<br>なし                       | 牛乳<br>お茶<br>スイート<br>ポテト        |     |
| 29 | 土  | 牛乳    | 豚丼<br>豆腐スープ<br>ハッピー<br>ターン<br>オレンジ                                  | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、鰹節、片栗粉<br>豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味<br>オレンジ                                                       | お茶<br>ボン菓子                     |     |
| 30 | 日  |       |                                                                     |                                                                                                                |                                |     |
| 31 | 月  | 牛乳    | ミートスパゲティ<br>レバーのブルー煮<br>うの花<br>クッキー<br>バナナ                          | スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、パセリ、粉チーズ、ケチャップ、塩、油<br>レバー、ブルー、醤油、砂糖、みりん<br>じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、魚肉ソーセージ、マヨドレ、塩<br>バナナ            | お茶<br>牛乳<br>さけわかめ<br>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

