

ベリーベルすずき保育室 8月の献立ひょう								
日	曜日	主食	区分	こんだて	材 料	くだもの	おやつ	おやつ材料
3	月	ごはん	主	ハヤシライス	豚こま肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、油、トマト缶、ハヤシルー	カットぶどう	プリン	
			副	コーンクリーミーサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン、フレンチドレッシング			
			汁	りんごジュース	りんごジュース			
4	火			おまつりメニュー				
5	水	ごはん	主	鶏肉のレモン風味揚げ	鶏もも肉、酒、でん粉、油、醤油、砂糖、レモン汁	バナナ	ジャムサンド	いちごジャム、食パン
			副	和風サラダ	もやし、胡瓜、人参、和風ドレッシング			
			汁	みそ汁	キャベツ、油揚げ、えのきたけ、和風だし、味噌			
6	木	ごはん	主	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、豆腐、塩、胡椒、油、ケチャップ	みかん	プチダノンアイス	
			副	小松菜とコーンのソテー	小松菜、コーン、オリーブオイル、コンソメ、塩、胡椒			
			汁	みそ汁	大根、ニラ、人参、和風だし、味噌			
7	金	ごはん	主	豚肉の生姜焼き	豚もも肉、玉ねぎ、生姜、油、酒、醤油、味醂	バナナ	コーンフレーク 牛乳	
			副	コールスローサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン、コールスロードレッシング			
			汁	スープ	じゃがいも、ウインナー、人参、コンソメ、塩、胡椒			
10	月	麺	主	流しそうめん	そうめん、麺つゆ、卵、ハム、胡瓜	パイナップル	わかめおにぎり	ごはん、若布、塩
			副	ちくわの天ぷら	ちくわ、卵、小麦粉			
			汁	ヨーグルト	ヨーグルト			
17	月	ごはん	主	コロッケ	冷凍コロッケ、油	みかん缶	チーズ 小魚	
			副	ブロッコリーとツナのサラダ	ブロッコリー、ツナ缶、和風ドレッシング			
			汁	みそ汁	じゃがいも、玉ねぎ、和風だし、味噌			
18	火	パン	主	白身魚のピザソースやき	タラ、塩、胡椒、でん粉、油、玉ねぎ、ピーマン、ピザソース、シュレッドチーズ	バナナ	チキンナゲット	
			副	のりしおポテト	じゃがいも、あおさ粉、塩			
			汁	スープ	小松菜、人参、ホールコーン、コンソメ、塩、胡椒			
19	水	ごはん	主	豚肉ともやしのロール巻き	豚もも肉、もやし、塩、胡椒、醤油、砂糖、酢、ごま油	すいか	お好み焼き	キャベツ、桜エビ、小麦粉、卵、青のり、ソース、油
			副	大根とちくわの炒り煮	サラタ菜、大根、ちくわ、人参、油、酒、砂糖、醤油、味醂			
			汁	みそ汁	かぼちゃ、長ねぎ、若布、和風だし、味噌			
20	木	ごはん	主	タコライス	豚ひき肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、コーン、油、トマト缶、ケチャップ、醤油、塩、コンソメ、カレー粉	バナナ	パイナップルケーキ	パイナップル缶、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、牛乳、バター
			副	スマイルポテト ブロッコリー	スマイルポテト、ブロッコリー			
			汁	もずくのスープ	もずく、卵、和風だし、醤油			
21	金	ごはん	主	スパゲッティーミートソース	パスタ、豚ひき肉、玉ねぎ、デミグラスソース、塩、胡椒	ゼリー	せんべい	
			副	キャベツの昆布和え	キャベツ、胡瓜、塩昆布			
			汁	スープ	人参、コーン、コンソメ、塩、胡椒			
24	月	ごはん	主	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏もも肉、塩麹、油	カットぶどう	どら焼き	ホットケーキミックス、牛乳、卵、ゆであずき
			副	キャベツのお浸し	キャベツ、もやし、人参、かつお節、醤油			
			汁	みそ汁	豆腐、小松菜、長ねぎ、和風だし、味噌			
25	火	ごはん	主	親子煮	鶏むね肉、玉ねぎ、しいたけ、卵、和風だし、醤油、砂糖、味醂	キウイ	大学芋	さつまいも、砂糖、醤油、胡麻
			副	ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草、人参、ごま、砂糖、塩			
			汁	みそ汁	油揚げ、大根、人参、和風だし、味噌			
26	水	ごはん	主	コーンのかき揚げ	ホールコーン、玉ねぎ、卵、小麦粉、油	バナナ	鶏肉チップス	鶏ひき肉、片栗粉、コンソメ、オリーブオイル、塩、胡椒、あおさ粉
			副	ツナサラダ	ツナ缶、胡瓜、レタス、レモン汁、マヨドレ			
			汁	みそ汁	人参、油揚げ、大根、長ねぎ、和風だし、味噌			
27	木	ごはん	主	水菜と豚肉のしゃぶしゃぶ	しゃぶしゃぶ用豚肉、水菜、ほうれん草、酒、砂糖、玉ねぎ、ポン酢、醤油、オリーブオイル	キウイ	蒸しパン	蒸しパンミックス
			副	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、油、砂糖、和風だし、醤油、味醂、胡麻			
			汁	すまし汁	えのき、卵、醤油、和風だし、塩、酒			
28	金	パン	主	ハムカツサンド	ハム、高野豆腐、卵、小麦粉、パン粉、油	バナナ	野菜スティック	
			副	胡瓜とトマトのサラダ	キャベツ、トマト、和風ドレッシング			
			汁	みそ汁	えのき、人参、和風だし、味噌			
31	月	ごはん	主	夏野菜カレー	豚こま肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、茄子、さやいんげん、油、カレールー	梨	一緒に作ろう♪ もみもみスムージー	バナナ、桃缶、牛乳
			副	ツナサラダ	水菜、人参、ツナ缶、和風ドレッシング			
			汁	野菜ジュース	野菜ジュース			

参考資料「ほいくしよ 8がつのごんだてひょう」、「こどもの栄養 8月号」より
※食材調達により、献立内容が変更になる場合があります。

