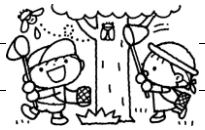
5年度　**8月**　　**献　立　表**　　明照保育園

日	曜	献立名	材料名 熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午前	午後
1	火	チキンカレー ハムサラダ 麦ごはん	こめ　麦　油　バター さとう　白ごま じゃがいも　小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　コーン　パセリ キャベツ　グリンピース	牛乳 ごませんべい	お茶 アイスクリーム ビスケット
2	水	魚の竜田揚げ わかめスープ ごはん	こめ　油　白ごま かたくり粉	さかな　とうふ わかめ	しょうが　キャベツ　もやし えのきたけ　おくら	牛乳 あられ	★フルーツドリンク(もも) クッキー
3	木	スタミナごはん 中華キノコスープ ーロゼリー	こめ　麦　油 さとう　白ごま かたくり粉　ーロゼリー	牛肉 とうふ	にんにく　たまねぎ　チンゲンサイ たけのこ　にんじん　なめこ えのきたけ　しめじ　葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズ菓子
4	金	【希望保育】 豆腐の炒め物 春雨スープ　ごはん	こめ　油　さとう はるさめ	しぼり豆腐 豚もも肉　花かつお ベーコン	たまねぎ　にんじん　ほうれん草 しめじ　もやし　干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 塩せんべい
5	土	【家族ふれあいの日】	**ふれあいランチ**　＊お弁当をおねがいします			牛乳 おこし	
7	月	【希望保育】 五目大豆 合わせみそ汁　ごはん	こめ　さとう 板こんにゃく	大豆　きざみ昆布 とりむね肉 わかめ　とうふ	にんじん　れんこん　たまねぎ さやえんどう　干し椎茸 しめじ　葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 のり巻きせんべい
8	火	【希望保育】 鶏肉のケチャップ味 コンソメスープ　ごはん	こめ　油　さとう かたくり粉　じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ　にんじん パセリ　コーン キャベツ	牛乳 おかき	牛乳 かりんとう
9	水	【希望保育】 厚揚げと豚肉の煮物 白みそ汁　ごはん	こめ　油　さとう 板こんにゃく	豚もも肉 生揚げ　わかめ	たまねぎ　にんじん　干し椎茸 えのきたけ　グリンピース 葉ねぎ	お茶 チーズ	お茶 クラッカー
10	木	【希望保育】 切干大根の煮つけ みそ汁　ごはん	こめ　油　さとう	鶏もも肉 揚げはん　きざみ昆布 わかめ　とうふ	にんじん　さやいんげん たまねぎ　しめじ　葉ねぎ	牛乳 クッキー	発酵乳 バウムクーヘン
12	土	【家族ふれあいの日】	**ふれあいランチ**　＊お弁当をおねがいします			牛乳 野菜せんべい	
14	月	【希望保育】	＊お弁当をおねがいします			お茶 のり巻きせんべい	お茶 塩せんべい
15	火	【希望保育】	＊お弁当をおねがいします			お茶 あられ	お茶 おかき
16	水	【希望保育】 五目きんぴら 白みそ汁　ごはん	こめ　油　さとう 糸こんにゃく 白ごま	鶏もも肉 揚げはん　油揚げ とうふ　わかめ	ごぼう　にんじん　さやいんげん えのきたけ　葉ねぎ	牛乳 チーズ菓子	牛乳 ウエハース
17	木	【希望保育】 ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁　ごはん	こめ　油　さとう 板こんにゃく	干しひじき　大豆 鶏もも肉　揚げはん わかめ　とうふ	にんじん　さやえんどう 干し椎茸　たまねぎ えのきたけ　葉ねぎ	お茶 クラッカー	牛乳 パイ菓子
18	金	【希望保育】 豚肉となすのみそ炒め わかめ汁　ごはん	こめ　油　さとう	豚もも肉 とうふ　わかめ	しょうが　たけのこ　ピーマン なす　赤ピーマン　たまねぎ えのきたけ　三つ葉	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
19	土	【家族ふれあいの日】	**ふれあいランチ**　＊お弁当をおねがいします			牛乳 ビスケット	
21	月	鶏肉の照り煮 ごま酢和え 味付け煮干し　ごはん	こめ　さとう ごま油　すりごま	油揚げ 味付け煮干し	ブロッコリー　にんじん キャベツ　もやし	お茶 チーズ	牛乳 のり巻きせんべい
22	火	トマトソースハンバーグ コンソメスープ クロロール	クロロール　パン粉 かたくり粉　油 じゃがいも	豚ひき肉 とうふ	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　パセリ	牛乳 野菜せんべい	★フルーツデザート クラッカー
23	水	魚の梅煮 みそ汁 なめしごはん	こめ　さとう 板こんにゃく	さかな	梅干し　しょうが　なす たまねぎ　にんじん　しめじ 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	お茶 ★みかん寒天
24	木	とうがんとツナの煮つけ 豚肉と野菜の炒め物 ごはん	こめ　さとう かたくり粉	ツナ 豚もも肉	とうがん　にんじん　干し椎茸 ピーマン　たまねぎ　グリンピース しめじ	牛乳 ぽんせんべい	お茶 アイスクリーム ウエハース
25	金	カレー肉じゃが みそ汁　ごはん	こめ　油　さとう じゃがいも 糸こんにゃく	豚もも肉 とうふ　わかめ	たまねぎ　にんじん しめじ　葉ねぎ　さやいんげん	牛乳 ココアクッキー	牛乳 ビスケット
26	土	【家族ふれあいの日】	**ゆうすずみかい**			牛乳 ごませんべい	
28	月	マーボー豆腐 ばんさんすう ごはん	こめ　油　さとう かたくり粉　はるさめ	とうふ　ロースハム 豚ひき肉	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　葉ねぎ　もやし みかん　きゅうり	牛乳 塩せんべい	お茶 クッキー なし
29	火	サラダうどん ひじきの煮物 ゆかりごはん	こめ　油　さとう 干しうどん　マヨネーズ	ツナ　わかめ 鶏もも肉 油揚げ　干しひじき	ゆかり粉　きゅうり　コーン にんじん　さやいんげん	牛乳 おこし	お茶 ★豆乳ヨーグルト
30	水	【誕生会】 しらすと大葉のごはん チキンみそカツ すまし汁	こめ　油　さとう 小麦粉　パン粉 すりごま　ふ	しらす干し　わかめ 花かつお　鶏ささみ	大葉　もやし にんじん　三つ葉 たまねぎ	お茶 ウエハース	紅茶 ケーキ
31	木	ポークビーンズ ツナサラダ ミルクロール	ミルクロール 油　さとう じゃがいも	大豆　ツナ 豚もも肉	たまねぎ　にんじん　キャベツ 赤ピーマン　きゅうり　コーン グリンピース	お茶 プリン	牛乳 おかき



食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつのプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪