



8月献立表



2022年8月

まなぶ保育園

日付	献立名	おやつ	材料名 (〇はおやつ材)		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1月	十穀ごはん ちくわいソベ揚げ クープイリチー 豆腐みそ汁 黄桃缶	保育乳 ミートトースト	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、油揚げ	米、〇小麦粉、〇ラード、〇三温糖、 〇黒砂糖、マヨネーズ、はるさめ、 油、砂糖、小麦粉	〇すいか、にんじん、ブロッコリー、 こまつな、えのきたけ、たまねぎ、 ピーマン
2火	中華どんぶり 春雨サラダ わかめ冬瓜スープ パナナ	保育乳 黒糖くずもち	保育乳、豚肉、厚揚げ、〇豚肉、大 豆水煮、ちくわ、みそ	〇ゆで中華めん、米、じゃがいも、 〇油、油、すりごま、砂糖	たまねぎ、キャベツ、にんじん、〇た まねぎ、こまつな、〇にんじん、〇に ら、〇黒きくらげ、カットわかめ
3水	スパゲティミートソース もやしのナムル キャベツスープ パイン缶	保育乳 しらす昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤み そ、豆みそ	ゆで中華めん、〇米、油、砂糖、片 栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、 たけのこ(ゆで)、〇にんじん、ねぎ、〇塩こん が、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しよ うが、カットわかめ
4木	十穀ごはん 松風焼き 青菜炒め アーサスープ オレンジ	チョコスコーン 保育乳	保育乳、鶏ひき肉、〇調製豆乳、豚 肉、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、パン粉、 〇油、砂糖、油、白ごま	〇バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、 にんじん、コーン缶、えのきたけ、ピーマ ン、切り干しいたけ、黒きくらげ
5金	夏野菜カレー オクラの和え物 ウインナー 黄桃缶	プリン せんべい	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき 肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、ち くわ、〇卵、〇きな粉	米、じゃがいも、〇強力粉、〇無塩 バター、〇黒砂糖、片栗粉、砂糖、 すりごま	〇オレンジ、にんじん、キャベツ、し めじ、こまつな
6土	う ん ど う か い				
8月	十穀ごはん ひじき炒め 鮭のみそ焼き じゃがいもスープ パナナ	保育乳 黒糖ちんすこう	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグル ト、〇卵、豚肉、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩 バター、〇黒砂糖、パン粉、あわ、 油	〇すいか、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、こまつな、ピーマ ン、ひじき、にんにく
9火	肉わかめうどん キャベツのごま和え オレンジ	保育乳 ジュシーおにぎり	保育乳、豚肉、ウインナー、〇牛 乳、〇卵	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、 〇油、〇三温糖	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、なす、コーン缶
10水	十穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイイリチー 青菜みそ汁 パイン缶	保育乳 じゃこトースト	保育乳、挽きわり納豆、沖縄豆腐、 豚肉、〇鶏ひき肉、みそ、〇ピザ用 チーズ	米、〇食パン、押麦、油、〇三温糖	たまねぎ、キャベツ、ゴーヤー、にん じん、しめじ、〇たまねぎ、〇にんじ ん、ねぎ、塩こんが
11木	山 の 日				
12金	そぼろ四色どんぶり 卵スープ オレンジ	保育乳 バナナケーキ	沖縄豆腐、豚肉	米	にんじん、こまつな、しめじ、えのき たけ、ねぎ
13土	ぞうすい チキンナゲット パナナ	保育乳 ホットドック	沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピー マン、コーン缶
15月	十穀ごはん 豚肉ピーマン炒め ポテフライ 豆腐スープ すいか	保育乳 ちんびん	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆 腐、〇ツナ油漬缶	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新 粉、油、〇三温糖、〇ごま油、砂糖、 片栗粉	〇すいか、にんじん、こまつな、えのきたけ、 〇コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、〇にら、黒きくらげ、カットわかめ
16火	十穀ごはん 魚のコーン焼き もずくチャンプルー 青菜ずまし汁 パイン缶	保育乳 オートミールクッキー	保育乳、白身魚(キング)、三枚肉、 〇卵、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バ ター、〇黒砂糖、〇オートミール、こ んにやく、砂糖、油、白ごま、〇黒ごま、こ ま油	〇パイナップル、にんじん、こまつ な、えのきたけ、刻みこんが、切り干 しいたけ
17水	焼きそば 卵スープ パナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇ツナ油 漬缶、みそ	米、〇食パン、〇じゃがいも、〇マヨ ネーズ、ごま油、白ごま、砂糖	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、 コーン缶、キャベツ、〇たまねぎ、〇赤 ピーマン、〇黄ピーマン、ねぎ、にんに く、しよが
18木	十穀ごはん チキンから揚げ ゴーヤーチャンプルー ソーメン汁 オレンジ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、卵、 〇卵、〇牛乳	〇アイスクリーム、米、〇ホットケー キ粉、〇コーンフレーク、パン粉、〇無塩 バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、油	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのき たけ、〇もも缶、〇パイン缶、にんじん、しめ じ、ねぎ、コーン缶、〇マーマレード、カットわ かめ
19金	お 弁 当 会		保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、豚 肉、〇調製豆乳、みそ、〇卵	米、〇ホットケーキ粉、〇油、〇黒砂 糖、砂糖	〇もも缶、にんじん、しめじ、こまつな、 キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干し いたけ、しよが、カットわかめ
20土	豚と野菜ショウガ焼きどんぶり 冬瓜スープ オレンジ		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりか け
22月	十穀ごはん マーボー豆腐 ナムル キャベツスープ 黄桃缶	保育乳 スイートポテト	保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、油揚 げ、〇卵、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇三 温糖、〇無塩バター、〇生クリー ム、油、三温糖、ごま油、砂糖、片栗 粉	〇オレンジ、にんじん、キャベツ、長 ねぎ、もやし、こまつな、たけのこ(ゆ で)、干しいたけ、にんにく
23火	十穀ごはん 納豆 麩チャンプルー 青菜スープ すいか	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、鶏もも肉、プレーンヨーグル ト、〇卵、豚肉、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩 バター、〇黒砂糖、パン粉、あわ、 油	〇すいか、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、こまつな、ピーマ ン、ひじき、にんにく
24水	沖縄そば 白和え パナナ	保育乳 シャケおにぎり	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤み そ、豆みそ	ゆで中華めん、〇米、油、砂糖、片 栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、 たけのこ(ゆで)、〇にんじん、ねぎ、〇塩こん が、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しよ うが、カットわかめ
25木	ビビンバ 春雨スープ オレンジ	保育乳 チーズスコーン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、み そ、ツナ油漬缶、しらす干し、油揚 げ、〇きな粉	米、〇ロールパン、〇砂糖、押麦、 〇揚げ油、油	パパイア(未熟果)、にんじん、とう がん、ごぼう、長ねぎ、にら、ひじき
26金	ふりかけごはん ミートローフ ポテフライ ブロッコリーソテー 卵スープ ぶどう	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	保育乳、豚ひき肉、沖縄豆腐、赤み そ、豆みそ	ゆで中華めん、〇米、油、砂糖、片 栗粉	オレンジ、長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、 たけのこ(ゆで)、〇にんじん、ねぎ、〇塩こん が、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、しよ うが、カットわかめ
27土	親子丼 青菜みそ汁 パナナ	保育乳 チョコサンド	沖縄豆腐、豚肉	米、はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピー マン、コーン缶
29月	十穀ごはん 豚なすみそ炒め 和風スパゲティサラダ 豆腐スープ オレンジ	保育乳 揚げパン	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇豚ひ き肉	〇米、米、油、砂糖	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッ コリー、〇たまねぎ、えのきたけ、〇にんじ ん、〇ピーマン、生しいたけ
30火	十穀ごはん 鮭の塩焼き 春雨チャンプルー じゃがいもスープ パナナ	保育乳 お好み焼き	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、豚肉、油揚げ、〇牛乳	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇無塩 バター、マヨネーズ、〇砂糖、油	〇パイナップル、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、にんじん、もずく、〇り んごジャム、ピーマン
31水	十穀ごはん 豆腐のピザ焼き キャベツ炒め 冬瓜みそ汁 パイン缶	保育乳 フレンチトースト	保育乳、白身魚(キング)、沖縄豆 腐、豚肉、油揚げ、〇牛乳	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇無塩 バター、マヨネーズ、〇砂糖、油	〇パイナップル、たまねぎ、こまつ な、キャベツ、にんじん、もずく、〇り んごジャム、ピーマン

★保育園の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります