

2020年度8月 献立表

1日 (月)	昼食	ごはん かじきまぐろのトマ照りノース 冬瓜と高野豆腐のそぼろ煮 白菜の塩だれ和え みそ汁 バナナ	米 かじきまぐろ、にんにく、トマト、マーメレードジャム、片栗粉、ごま、黒ごま、三温糖、醤油、酒 豚ミンチ、冬瓜、枝豆、高野豆腐、かつおだし、三温糖、みりん、醤油、塩、片栗粉 白菜、胡瓜、人参、青ねぎ、白ねぎ、しらす、鶏ガラ、醤油、ごま油 大根、しめじ、えのき、オクラ、なめこ、小松菜、みそ、かつお昆布だし	12日 (金)	昼食	ごはん 鯛の塩焼き じゃが芋のゆかり和え 若布ナムル 田舎みそ汁 オレソジ	米 鯛、塩、酒 じゃが芋、さつま芋、三温糖、酢、塩、ゆかり 若布、木綿豆腐、レタス、枝豆、鶏ガラ、ごま油 玉ねぎ、キャベツ、人参、青ねぎ、油揚げ、里芋、麦みそ、かつお昆布だし オレソジ	23日 (火)	昼食	パン 鮭とじゃが芋のシーザーマリネ レタスの梅昆布ドレッシング パスタの温野菜サラダ ピーポコナムスープ バナナ	ロールパン 鮭、じゃが芋、ほうれん草、にんにく、ヨーグルト、マヨネーズ、粉チーズ、塩、酢、三温糖、 レタス、貝割れ大根、トマト、サニーレタス、アボカド、玉ねぎ、梅昆布茶、酢、三温糖、オリーブ油 カブチラー、ブロッコリー、鶏肉、じゃが芋、にんにく、パスタ、オリーブ油、三温糖、コンソメ 玉ねぎ、白菜、人参、マッシュルーム、コーン缶、ピーポコナム バナナ
	おやつ	梅しそベーコンパン	強力粉、イースト、砂糖、塩、油、ベーコン、梅干し、大葉、しそ、りんご		おやつ	抹茶の焼き菓子	小麦粉、バター、砂糖、抹茶		おやつ	冷やし茶漬け	米、三ツ葉、鮭、昆布茶、緑茶パウダー、あらね、もみり、ミネラルウォーター
2日 (火)	昼食	ごはん 豚しゃぶ中華冷菜 山芋のノース焼き 切り干し大根の煮物 ごま入りすまし汁 グレープフルーツ	米 豚しゃぶ肉、レタス、貝割れ大根、大根、トマト、オイスターソース、醤油、酢、三温糖、ごま油 長芋、なす、青ねぎ、桜えび、青のり、紅生姜、お好みソース、マヨネーズ、めんつゆ 切り干し大根、さぬきや、人参、干し椎茸、油揚げ、ちくわ、かつおだし、醤油、三温糖、みりん、塩 白菜、人参、えのき、すりごま、わかめ、かつお昆布だし、塩、醤油、みりん	13日 (土)	昼食	たこ飯 ささみのパプリカ焼き もずく酢 麦みそ汁 グレープフルーツ	米、たこ、青ねぎ、生姜、醤油、塩、酒、昆布出汁 ささみ、大葉、春巻きの皮、小麦粉、油、塩、こしょう、マヨネーズ、めんつゆ もずく、胡瓜、トマト、酢、三温糖、醤油、酢 大根、人参、白菜、椎茸、えのき、木綿豆腐、麦みそ、かつお昆布出汁、豚肉	24日 (水)	昼食	ごはん 大根の旨煮 ゴーヤチャップルー 根菜の甘酢あん ★冬瓜とつるむらさきのスープ すいか	米 豚肉、大根、白ねぎ、生姜、にんにく、三温糖、醤油、みりん、塩 ゴーヤ、人参、玉ねぎ、鶏肉、厚揚げ、玉子、鶏ガラ、かつお節、ごま油、醤油 蓮根、さつま芋、南瓜、三温糖、酢、醤油、片栗粉 冬瓜、つるむらさき、玉ねぎ、人参、生姜、絹豆腐、豚肉、鶏ガラ
	おやつ	メロンソーダゼリー	サイダー、アガー、砂糖、メロンシロップ、ミネラルウォーター		おやつ	アイスボックスクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ココア		おやつ	オレオケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、塩、オレオクッキー
3日 (水)	昼食	キーマカレー 福神漬け入り玉子焼き ブロッコリーのマカロニサラダ オレソジ	米、合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、赤パプリカ、黄パプリカ、茄子、ズッキーニ、パプリカ、トマト、缶、にんにく、ケチャップ、コンソメ、カレー粉 玉子、おくら、大葉のりかけ、すりごま、福神漬け、かつおだし、みりん、醤油 ブロッコリー、ベーコン、コーン缶、マカロニ、マヨネーズ、塩、酢、三温糖、こしょう	15日 (月)	昼食	ごはん かじきまぐろのトマ照りノース 高野豆腐のそぼろ煮 白菜の塩だれ和え みそ汁 オレソジ	米 かじきまぐろ、にんにく、トマト、マーメレードジャム、片栗粉、ごま、黒ごま、三温糖、醤油、酒 豚ミンチ、枝豆、椎茸、高野豆腐、かつおだし、三温糖、みりん、醤油、塩、片栗粉 白菜、胡瓜、人参、青ねぎ、白ねぎ、鶏ガラ、醤油、ごま油 大根、しめじ、えのき、オクラ、なめこ、小松菜、みそ、かつお昆布だし	25日 (木)	昼食	★とうもろこしごはん ぶり竜田おろし ひじきの煮物 ほうれん草のなめだけ和え 貝だくさんすまし汁 すいか	米、とうもろこし、塩 ぶり、大根、生姜、柚子ジャム、酢、三温糖、醤油、塩、酒、片栗粉、油 人参、さぬきや、ひじき、油揚げ、かつおだし、三温糖、醤油、みりん ほうれん草、えのき、ブシト、なめだけ、醤油、三温糖 大根、人参、白菜、若布、豚肉、かつお昆布だし、塩、醤油、みりん
	おやつ	豆乳そうめん	素麺、豆乳、にんにく、だし醤油、青ねぎ、ごま油、すりごま		おやつ	シナモンケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、シナモンシガー、塩		おやつ	オレオケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、塩、オレオクッキー
4日 (木)	昼食	ごはん カンパチのマヨボソ焼き さつま芋ジャーマン 茄子の煮びだし 豚汁 すいか	米 カンパチ、大根、片栗粉、塩、酒、柚子ジャム、醤油、三温糖、酢、マヨネーズ さつま芋、玉ねぎ、にんにく、ベーコン、塩、コンソメ、みりん、パセリ粉 茄子、おくら、椎茸、青ねぎ、厚揚げ、かつおだし、三温糖、醤油、みりん、塩、片栗粉、油 大根、人参、白菜、青ねぎ、ごぼう、油揚げ、さつま揚げ、麦みそ、かつお昆布だし	16日 (火)	昼食	ごはん 豚しゃぶ中華冷菜 山芋のノース焼き 切り干し大根の煮物 ごま入りすまし汁 バナナ	米 豚しゃぶ肉、レタス、貝割れ大根、大根、トマト、オイスターソース、醤油、酢、三温糖、ごま油 長芋、なす、青ねぎ、桜えび、青のり、紅生姜、お好みソース、マヨネーズ、めんつゆ 切り干し大根、さぬきや、人参、干し椎茸、油揚げ、ちくわ、かつおだし、醤油、三温糖、みりん、塩 白菜、人参、えのき、すりごま、わかめ、かつお昆布だし、塩、醤油、みりん	26日 (金)	昼食	ごはん 鯛の白肉風(カツパロウ風) じゃが芋のゆかりマリネ 若布ナムル 田舎みそ汁 バナナ	米 鯛、もやし、胡瓜、白ねぎ、にんにく、にんにく、ケチャップ、酢、醤油、三温糖、油 じゃが芋、さつま芋、ゆかり、柚子ジャム、三温糖、酢、塩、こしょう 若布、木綿豆腐、レタス、枝豆、鶏ガラ、ごま油 玉ねぎ、キャベツ、人参、青ねぎ、油揚げ、里芋、麦みそ、かつお昆布だし バナナ
	おやつ	塩クッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩、塩		おやつ	トマトパン	強力粉、イースト、砂糖、塩、トマトソース、パセリ、卵、ハム、コーン缶、ケチャップ、マヨネーズ		おやつ	野菜煮込み	ホトケキミックス、野菜ジュース、オリーブ油、ベーコン、ピザチーズ、塩、にんにく、パスタ、粉
5日 (金)	昼食	梅しそごはん 中華焼鶏 カリフラワーの酢みそ和え もずくスープ バナナ	米、大葉、枝豆、はちみつ梅、ごま、塩昆布、昆布だし、塩 鶏肉、中華だし、鶏ガラ、生姜、にんにく、マヨネーズ、片栗粉、油、酒 カリフラワー、ブロッコリー、かにかまぼこ、白みそ、三温糖、醤油、酢 もずく、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、青ねぎ、人参、鶏ガラ、ごま油	17日 (水)	昼食	ごはん タコミートオムレツ ズッキーニのマリネ ニラもやし キャベツスープ グレープフルーツ	米 合挽きミンチ、玉ねぎ、大豆、人参、じゃが芋、ズッキーニ、にんにく、玉子、コンソメ、トマト、 缶、ケチャップ、コンソメ、パプリカ粉、クミン粉 ズッキーニ、レタス、黄パプリカ、コンソメ、オリーブ油 ニラ、もやし、人参、キャベツ、醤油、鶏ガラ、みりん、酢、油 キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、コンソメ	27日 (土)	昼食	豚丼 厚揚げと玉子の炒め物 豆腐サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、豚肉、レタス、玉ねぎ、砂糖、酒、醤油、みりん 厚揚げ、卵、小松菜、しらたき、牛乳、鶏ガラ、昆布茶、酢、三温糖、塩、醤油、めんつゆ、ごま 木綿豆腐、白ねぎ、胡瓜、わかめ、もみり、かつお節、醤油 キャベツ、じゃが芋、しめじ、人参、コンソメ
	おやつ	南瓜ケーキ	小麦粉、バター、砂糖、牛乳、卵、南瓜ペースト		おやつ	カルピスゼリー	アガー、砂糖、カルピス、みかん缶		おやつ	オニオントースト	食パン、玉ねぎ、マヨネーズ、ピザ用チーズ
6日 (土)	昼食	コーンピラフ 豚の甘辛焼き 胡瓜のサラダ すまし汁 オレソジ	米、コーン缶、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、バター、塩、こしょう 豚肉、片栗粉、みりん、醤油、砂糖、ごま 胡瓜、レタス、トマト、貝割れ大根、酢、醤油 人参、大根、ほうれん草、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩	18日 (木)	昼食	ごはん カンパチのマヨボソ焼き さつま芋ジャーマン 茄子の煮びだし 豚汁 すいか	米 カンパチ、大根、片栗粉、塩、酒、柚子ジャム、醤油、三温糖、酢、マヨネーズ さつま芋、玉ねぎ、にんにく、ベーコン、塩、コンソメ、みりん、パセリ粉 茄子、おくら、椎茸、青ねぎ、厚揚げ、かつおだし、三温糖、醤油、みりん、塩、片栗粉、油 大根、人参、白菜、青ねぎ、ごぼう、油揚げ、さつま揚げ、麦みそ、かつお昆布だし	29日 (月)	昼食	★さややき枝豆 ニラの中華みそスープ バナナ	米 豚肉、大根、白菜、人参、生姜、塩、鶏ガラ、醤油、みりん 胡瓜、トマト、チンゲン菜、しらたき、牛乳、鶏ガラ、昆布茶、酢、三温糖、塩、醤油、めんつゆ、ごま
	おやつ	バタークッキー	バター、小麦粉、砂糖、バニラエッセンス		おやつ	全粒粉クッキー	全粒粉、小麦粉、バター、砂糖、塩		おやつ	★アイスクリーム	バナニアイス
8日 (月)	昼食	白濁のスタミナ炒め 枝豆とコーンのバター炒め 若布のすまし汁 グレープフルーツ	人参、にら、チンゲン菜、にんにく、しらたき、みそ、三温糖、醤油、ごま油 コーン缶、枝豆、玉子、えび、バター、醤油、みりん、塩、こしょう 白ねぎ、若布、大根、白菜、木綿豆腐、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩	19日 (金)	昼食	梅しそごはん 鶏とブロッコリーの塩レモン炒め 厚揚げの甘辛ごま絡め かきたまスープ オレソジ	米、大葉、枝豆、はちみつ梅、ごま、塩昆布、昆布だし、塩 鶏肉、ブロッコリー、カリフラワー、レモン汁、しめじ、鶏ガラ、塩、こしょう 茄子、蓮根、エリンギ、厚揚げ、片栗粉、ごま、三温糖、醤油、みりん 玉子、玉ねぎ、白菜、白ねぎ、青ねぎ、人参、鶏ガラ	30日 (火)	昼食	ごはん 黒酢鶏 ひじきとほうれん草の煮浸し 南瓜おかかマヨ 鮭のすまし汁 すいか	米 鶏肉、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、黒酢、三温糖、醤油 ほうれん草、人参、大葉、ひじき、油揚げ、三温糖、醤油、かつお出汁、ごま油、ごま 南瓜、ベーコン、もみり、マヨネーズ、かつお節、醤油 鮭、大根、水菜、青ねぎ、かまぼこ、絹豆腐、あらね、かつお昆布出汁、醤油、塩、みりん
	おやつ	ココアシリアルグリスビー	バター、コーンフレーク、マシュマロ、ココア		おやつ	パイヨーグルト	ヨーグルト、パイナップル、砂糖、白桃ゼリー		おやつ	メープルパン	強力粉、イースト、砂糖、塩、油、メープルシガー、メープル煎じム
9日 (火)	昼食	鮭とじゃが芋のシーザーマリネ レタスの梅昆布ドレッシング パスタの温野菜サラダ ピーポコナムスープ バナナ	鮭、じゃが芋、ほうれん草、にんにく、ヨーグルト、マヨネーズ、粉チーズ、塩、酢、三温糖、 こしょう、塩 レタス、貝割れ大根、トマト、サニーレタス、アボカド、玉ねぎ、梅昆布茶、酢、三温糖、オリーブ油 カブチラー、ブロッコリー、鶏肉、じゃが芋、にんにく、パスタ、オリーブ油、三温糖、コンソメ 玉ねぎ、白菜、人参、マッシュルーム、コーン缶、ピーポコナム	20日 (土)	昼食	ごはん 鶏肉の混ぜ寿司 照りたまごク 枝豆と人参のクリームチーズ和え 和風キャベツスープ グレープフルーツ	米、胡瓜、生姜、大葉、蓮根、椎茸、生菜、生菜漬け、ごま、三温糖、酢、塩、昆布出汁 鶏肉、玉子、片栗粉、みそ、みりん、三温糖、醤油、もみり 枝豆、人参、コーン缶、クリームチーズ、塩昆布、塩、こしょう キャベツ、にんにく、油揚げ、梅干し、すりごま、かつお昆布出汁、三温糖、醤油、みりん	31日 (水)	昼食	ハヤシライス 福神漬け入り玉子焼き ブロッコリーのマカロニサラダ オレソジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、茄子、ズッキーニ、パプリカ、トマト、缶、にんにく、ケチャッ プ、コンソメ、パスタ、ハヤシライス 玉子、おくら、大葉のりかけ、すりごま、福神漬け、かつおだし、みりん、醤油 ブロッコリー、ベーコン、コーン缶、マカロニ、マヨネーズ、塩、酢、三温糖、こしょう
	おやつ	ココアシリアルグリスビー	バター、コーンフレーク、マシュマロ、ココア		おやつ	いちごクリームロールサンド	ロールパン、生クリーム、いちごジャム、三温糖		おやつ	いちごゼリー	アガー、砂糖、いちごシロップ、黄桃缶、みかん缶
10日 (水)	昼食	ごはん ★焼きとり セロリサラダ 根菜の甘酢あん ★冬瓜とつるむらさきのスープ すいか	米 鶏肉、白ねぎ、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 セロリ、胡瓜、キャベツ、人参、ハム、すりごま、マヨネーズ、めんつゆ 蓮根、さつま芋、南瓜、豚肉、三温糖、酢、醤油、片栗粉 冬瓜、つるむらさき、玉ねぎ、人参、生姜、絹豆腐、豚肉、鶏ガラ	22日 (月)	昼食	ごはん 鶏肉の混ぜ寿司 照りたまごク 枝豆と人参のクリームチーズ和え 若布のすまし汁 オレソジ	米 牛しゃぶ肉、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、玉ねぎ、りんご、生姜、塩、三温糖、酢、醬 油、オリーブ油 人参、にら、チンゲン菜、にんにく、しらたき、みそ、三温糖、醤油、ごま油 コーン缶、枝豆、玉子、えび、バター、醤油、みりん、塩、こしょう 白ねぎ、若布、大根、白菜、木綿豆腐、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩	おやつ	コンソメカレーポテト	じゃが芋、カレー粉、ピーポコナム、クミン、ターメリック、パプリカ粉	

8月25日(木)お誕生会メニュー

とうもろこしごはん
ぶり竜田おろし
ほうれん草のなめだけ和え
ひじきに煮物
貝だくさんすまし汁
オレソジ

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに
昆布を提供しています。

住吉むつみ保育園