



8月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	午前おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	午前おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 月	クラッチャー	スイカ	ご飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウイナー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス コーン トマト	17 水	クラッチャー	オレンジ	玄米ご飯 赤魚のおろし煮 きんぴらごぼう ゆし豆腐	赤魚	白米 玄米	大根 かいわれ ごぼう 人参 ねぎ
	午後おやつ	ゼリー	クラッカー	クラッカー	ゼリー			午後おやつ	アイスクリーム ビスケット	アイスクリーム ビスケット			
2 火	ヨーグルト	バナナ	ゆかりご飯 マーボー冬瓜 ポテトフライ 豆腐のみそ汁	豚ミンチ	白米 ゆかり	長ネギ 冬瓜 人参	18 木	ミルク	オレンジ	ご飯 サバの香味ごま焼き 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	サバ	白米	ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃが芋 冬瓜 ねぎ
	午後おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖				午後おやつ	揚げパン	きなこ 牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖	
3 水	鉄分ばらうる	オレンジ	三色丼 もずく酢 なめこ汁	豚ミンチ 卵	白米	ピーマン 人参 胡瓜 なめこ ねぎ	19 金	鉄分ばらうる	ピーチ缶	もちきびご飯 照り焼きチキン へちまのソブシ ワカメのすまし汁	鶏肉	白米 もちきび	トマト へちま 人参 じゃが芋 えのき茸 バナナ
	午後おやつ	ちんすこう	りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご		午後おやつ	バナナ	チャーハン ワカメの和え物 白菜スープ	ウインナー ワカメ しらす	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 白菜 しめじ ねぎ
4 木	お菓子のミル	ピーチ缶	さつま芋ご飯 魚のキャロット焼き ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚	さつま芋 白米	人参 ブロッコリー 人参 じゃが芋 大根 えのき ねぎ	20 土	お菓子のミル	バナナ	ミソドーナツ レーズン 牛乳	牛乳	白米	レーズン
	午後おやつ	ゴーヤー天ぷら	ウインナー	小麦粉	ゴーヤー 人参 玉ねぎ			午後おやつ	バナナ	チャーハン ワカメの和え物 白菜スープ	ウインナー ワカメ しらす	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 白菜 しめじ ねぎ
5 金	ヨーグルト	りんご	ふりかけご飯 豆腐の旨煮 胡瓜スティック ソーメン汁	納豆	白米	長ネギ 白菜 椎茸 小松菜	22 月	ヨーグルト	オレンジ	ご飯 カラフルマーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	木綿豆腐 豚ミンチ ちくわ 卵	白米 ぶりかけ	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 トマト 小松菜
	午後おやつ	ごまサンド	牛乳	食パン ごまペースト				午後おやつ	バナナ	白玉ぜんざい お茶	絹豆腐	金時豆 押し麦 黒糖 白玉粉	
6 土	ビスケット	バナナ	カレーライス 山川漬け 麦茶	鶏ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 じゃが芋 胡瓜	23 火	ビスケット	バナナ	麦ごはん はんぺんチーズフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	はんぺん チーズ 卵 ツナ缶 ベーコン	白米 押し麦 小麦粉 パン粉	ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 セロリ トマト
	午後おやつ	黒糖 チーズ	牛乳	黒糖				午後おやつ	バナナ	ハインケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター ハイン缶	
8 月	ブルルン	オレンジ	ご飯 ユーリンチー もやし和え物 ワカメスープ	鶏肉	白米	長ネギ もやし ほうれん草 玉ねぎ	24 水	ブルルン	りんご	三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ サキイカ	沖繩そば 金時豆 黒糖	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ
	午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター チョコ ケーキMIX				午後おやつ	りんご	いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米	椎茸 人参
9 火	クラッチャー	あえ	ナスミートソテー オクラのおかかあえ アーサ汁	豚ミンチ ツナ缶	白米	ナス 玉ねぎ 人参 いんげん オクラ 人参 ねぎ	25 木	クラッチャー	オレンジ	もちきびご飯 揚げ魚のソースあえ ゴーヤーチャンプルー もずくのすまし汁	白身魚 ポーク缶 卵 もずく	白米 もちきび	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 長ネギ
	午後おやつ	たこ焼き風ポテトボール	牛乳	じゃが芋				午後おやつ	クラッチャー	ソーファルヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	クラッカー	
10 水	せんべい	りんご	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ 大根スープ	合挽 卵 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン 大根 人参	26 金	せんべい	お楽しみ会(お弁当)				
	午後おやつ	トマトピザトースト	牛乳	トマト				午後おやつ	チーズ蒸しパン	牛乳	蒸しパン		
12 金	黒糖	パイン	もずく炊き込みご飯 胡瓜の甘酢あえ ゆし豆腐	もずく ツナ缶 ちくわ	白米	人参 じゃが芋 胡瓜 人参 ねぎ	27 土	黒糖	バナナ	鮭ご飯 チキンナゲット キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	鮭 チキンナゲット ちくわ 絹豆腐 アーサ	白米	ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ
	午後おやつ	ぼたぼた焼き	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	せんべい			午後おやつ	バナナ	セサミビスケット チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	セサミビスケット	バナナ
13 土	鉄ウエハース	バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 大根 人参 ねぎ	29 月	鉄ウエハース	スイカ	麦ご飯 鮭の西京焼き クープイリチー ゆし豆腐	鮭 昆布 豚肉 ゆし豆腐	白米 押し麦	ブロッコリー 切干大根 人参 じゃが芋 ねぎ
	午後おやつ	ビスコ	ブルーネ 牛乳	ブルーネ				午後おやつ	スイカ	焼きいも 牛乳	牛乳	さつま芋	
15 月	せんべい	スイカ	大根チキンカレー キャベツサラダ 卵スープ	鶏肉 ツナ缶 卵	じゃが芋 マヨネーズ	大根 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ かいわれ 人参 ほうれん草	30 火	せんべい	りんご	ご飯 キーマカレー スパサラダ コンソメスープ	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 赤・緑ピーマン 人参 胡瓜 みかん缶 玉ねぎ 人参 パセリ
	午後おやつ	菓子パン	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖				午後おやつ	りんご	プリン クラッカー		クラッカー	
16 火	お菓子のミル	りんご	ひじきミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	ひじき 合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス 人参 りんご 胡瓜 えのき茸	31 水	お菓子のミル	バナナ	雑穀米ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 ツナ缶	白米 雑穀米	いんげん 人参 ほうれん草 人参 キャベツ しめじ ねぎ
	午後おやつ	鮭おにぎり	牛乳	白米				午後おやつ	バナナ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖	



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 11日(月)山の日でお休みです。

