

平成29年 8月分献立表

青梅みどり第二保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 火	ほうれん草ロールパン キャベツスープ ささみフライ 大根サラダ	和風ツナおにぎり 麦茶 果物	ほうれん草ロールパン/ 薄力粉/サラダ油/ パン粉/ごま油/胚芽米	ささ身/ツナ缶	キャベツ/えのきたけ/ だいこん/にんじん/ きゅうり/こまつな/ 果物	ぞうすい 牛乳
2 ／ 水	ごはん みそ汁(南瓜・玉葱) かじきステーキ ひじき煮付け	レーズン蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ サラダ油/薄力粉	みそ/煮干し/たまご かつお節/かじき/ ひじき/油揚げ/牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/ にんじん/いんげん/ 干しぶどう/果物	みそうどん 牛乳
3 ／ 木	夏野菜のスパゲティー チンゲン菜スープ 高野豆腐卵とじ	おかかごはん 麦茶 果物	スパゲティー/胚芽米 オリーブ油/三温糖/ サラダ油/	鶏ひき肉/みそ/ チーズ/凍り豆腐/ たまご/かつお節	玉ねぎ/オクラ/なす/ チンゲン菜/にんじん とうもろこし缶詰/ グリーンピース/果物	チャーハン 牛乳
4 ／ 金	枝豆ごはん すまし汁(しめじ・みつば) さばのカレー焼き ナムル	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/ごま/薄力粉/ ごま油/蒸し中華めん/ サラダ油	かつお節/こんぶ/ さば/豚モモ肉/ あおのり/牛乳	えだまめ/しめじ/ みつば/ほうれんそう/ もやし/にんじん/ 青ピーマン/果物	ジャムサンド 牛乳
5 ／ 土	中華風そぼろ丼 みそ汁(大根・ふ) 青菜のごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/焼き麩 かたくり粉/ごま油/ 白ごま/食パン	豚ひき肉/煮干し/ かつお節/みそ	にんじん/玉ねぎ/ 干し椎茸/しょうが/ グリーンピース(冷凍)/ だいこん/ほうれんそう/ もやし/いちごジャム/ 果物	エビピラフ 牛乳
7 ／ 月	ごはん すまし汁(豆腐・ほうれん草) さかなのトマトソース焼き 切り昆布煮付け	バナナケーキ 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/薄力粉	木綿豆腐/かつお節/ 昆布/あじ/刻み昆布/ 焼き竹輪/たまご/ 牛乳	ほうれんそう/トマト缶/ にんじん/バナナ/ レモン/果物	焼うどん 牛乳
8 ／ 火	白パン 野菜スープ 豚肉の竜田あげ いんげんサラダ	五目チャーハン 麦茶 果物	白パン/三温糖/ かたくり粉/サラダ油/ マヨネーズ/胚芽米	豚モモ肉/鶏もも肉	玉ねぎ/チンゲン菜/ しょうが/いんげん/ もやし/にんじん/椎茸/ しめじ/ねぎ/ 赤パプリカ/ グリーンピース/果物	ぞうすい 牛乳
9 ／ 水	ツナカレーライス きのこスープ チンゲン菜のソテー	ヨーグルトケーキ 麦茶 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/バター/ ビスケット/三温糖	ツナ缶/牛乳/ ゼラチン/クリーム/ ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/ えのきたけ/しめじ/ チンゲン菜/もやし/ レモン/果物	ジャムサンド 牛乳
10 ／ 木	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) チキンの照り焼き じゃがいもと玉ねぎの煮物	フレンチトースト 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/ 食パン/バター/粉糖	わかめ/煮干し/ かつお節/みそ/ 鶏もも肉/たまご/ 牛乳	なす/玉ねぎ/いんげん/ 果物	うどん 牛乳
11 ／ 金	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) 野菜入り生姜焼き 切干大根サラダ	お麩のココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ サラダ油/焼き麩/ バター	油揚げ/みそ/ かつお節/煮干し/ 豚モモ肉/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ もやし/青ピーマン/ しょうが/切干大根/ きゅうり/にんじん/ 果物	ナポリタン 牛乳
12 ／ 土	かぼちゃ食パン チンゲン菜スープ 鶏肉と野菜の炒め煮	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	食パン/サラダ油/ 胚芽米	鶏もも肉	チンゲン菜/キャベツ とうもろこし缶詰/ にんじん/玉ねぎ/果物	焼きおにぎり 牛乳
14 ／ 月	納豆ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) 鮭フライ かぼちゃのそぼろ煮	オレンジ寒天 麦茶 せんべい	胚芽米/薄力粉/パン粉/ /サラダ油/三温糖/ せんべい	納豆/わかめ/ 木綿豆腐/かつお節/ 昆布/鮭/鶏ひき肉/ てんぐさ	かぼちゃ/玉ねぎ/ みかん缶詰/ みかんジュース	チャーハン 牛乳
15 ／ 火	ほうれん草ロールパン キャベツスープ ささみフライ 大根サラダ	和風ツナおにぎり 麦茶 果物	ほうれん草ロールパン/ 薄力粉/サラダ油/ パン粉/ごま油/胚芽米	ささ身/ツナ缶	キャベツ/えのきたけ/ だいこん/にんじん/ きゅうり/こまつな/ 果物	ぞうすい 牛乳
16 ／ 水	ごはん みそ汁(南瓜・玉葱) かじきステーキ ひじき煮付け	レーズン蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ サラダ油/薄力粉	みそ/煮干し/たまご かつお節/かじき/ ひじき/油揚げ/牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/ にんじん/いんげん/ 干しぶどう/果物	みそうどん 牛乳
17 ／ 木	夏野菜のスパゲティー チンゲン菜スープ 高野豆腐卵とじ	おかかごはん 麦茶 果物	スパゲティー/胚芽米 オリーブ油/三温糖/ サラダ油/	鶏ひき肉/みそ/ チーズ/凍り豆腐/ たまご/かつお節	玉ねぎ/オクラ/なす/ チンゲン菜/にんじん とうもろこし缶詰/ グリーンピース/果物	チャーハン 牛乳

平成29年 8月分献立表

青梅みどり第二保育園

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ほうれん草ロールパン キャベツスープ ささみフライ 大根サラダ	和風ツナおにぎり 麦茶 果物	ほうれん草ロールパン/ 薄力粉/サラダ油/ パン粉/ごま油/胚芽米	ささ身/ツナ缶	キャベツ/えのきたけ/ だいこん/にんじん/ きゅうり/こまつな/ 果物	ぞうすい 牛乳
2 水	ごはん みそ汁(南瓜・玉葱) かじきステーキ ひじき煮付け	レーズン蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ サラダ油/薄力粉	みそ/煮干し/たまご かつお節/かじき/ ひじき/油揚げ/牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/ にんじん/いんげん/ 干しぶどう/果物	みそうどん 牛乳
3 木	夏野菜のスパゲティー チンゲン菜スープ 高野豆腐卵とじ	おかかごはん 麦茶 果物	スパゲティー/胚芽米 オリーブ油/三温糖/ サラダ油	鶏ひき肉/みそ/ チーズ/凍り豆腐/ たまご/かつお節	玉ねぎ/オクラ/なす/ チンゲン菜/にんじん とうもろこし缶詰/ グリーンピース/果物	チャーハン 牛乳
4 金	枝豆ごはん すまし汁(しめじ・みつば) さばのカレー焼き ナムル	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/ごま/薄力粉/ ごま油/蒸し中華めん/ サラダ油	かつお節/こんぶ/ さば/豚モモ肉/ あおのり/牛乳	えだまめ/しめじ/ みつば/ほうれんそう/ もやし/にんじん/ 青ピーマン/果物	ジャムサンド 牛乳
5 土	中華風そぼろ丼 みそ汁(大根・ふ) 青菜のごま和え	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/焼き麩 かたくり粉/ごま油/ 白ごま/食パン	豚ひき肉/煮干し/ かつお節/みそ	にんじん/玉ねぎ/ 干し椎茸/しょうが/ グリーンピース(冷凍)/ だいこん/ほうれんそう/ もやし/いちごジャム/ 果物	エビピラフ 牛乳
7 月	ごはん すまし汁(豆腐・ほうれん草) さかなのトマトソース焼き 切り昆布煮付け	バナナケーキ 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/薄力粉	木綿豆腐/かつお節/ 昆布/あじ/刻み昆布/ 焼き竹輪/たまご/ 牛乳	ほうれんそう/トマト缶/ にんじん/バナナ/ レモン/果物	焼うどん 牛乳
8 火	白パン 野菜スープ 豚肉の竜田あげ いんげんサラダ	五目チャーハン 麦茶 果物	白パン/三温糖/ かたくり粉/サラダ油/ マヨネーズ/胚芽米	豚モモ肉/鶏もも肉	玉ねぎ/チンゲン菜/ しょうが/いんげん/ もやし/にんじん/椎茸/ しめじ/ねぎ/ 赤パプリカ/ グリーンピース/果物	ぞうすい 牛乳
9 水	ツナカレーライス きのこスープ チンゲン菜のソテー	ヨーグルトケーキ 麦茶 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/バター/ ビスケット/三温糖	ツナ缶/牛乳/ ゼラチン/クリーム/ ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/ えのきたけ/しめじ/ チンゲン菜/もやし/ レモン/果物	ジャムサンド 牛乳
10 木	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) チキンの照り焼き じゃがいもと玉ねぎの煮物	フレンチトースト 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/ 食パン/バター/粉糖	わかめ/煮干し/ かつお節/みそ/ 鶏もも肉/たまご/ 牛乳	なす/玉ねぎ/いんげん/ 果物	うどん 牛乳
11 金	ごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ) 野菜入り生姜焼き 切干大根サラダ	お麩のココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ サラダ油/焼き麩/ バター	油揚げ/みそ/ かつお節/煮干し/ 豚モモ肉/牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ もやし/青ピーマン/ しょうが/切干大根/ きゅうり/にんじん/ 果物	ナポリタン 牛乳
12 土	かぼちゃ食パン チンゲン菜スープ 鶏肉と野菜の炒め煮	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	食パン/サラダ油/ 胚芽米	鶏もも肉	チンゲン菜/キャベツ とうもろこし缶詰/ にんじん/玉ねぎ/果物	焼きおにぎり 牛乳
14 月	納豆ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) 鮭フライ かぼちゃのそぼろ煮	オレンジ寒天 麦茶 せんべい	胚芽米/薄力粉/パン粉/ サラダ油/三温糖/ せんべい	納豆/わかめ/ 木綿豆腐/かつお節/ 昆布/鮭/鶏ひき肉/ てんぐさ	かぼちゃ/玉ねぎ/ みかん缶詰/ みかんジュース	チャーハン 牛乳
15 火	ほうれん草ロールパン キャベツスープ ささみフライ 大根サラダ	和風ツナおにぎり 麦茶 果物	ほうれん草ロールパン/ 薄力粉/サラダ油/ パン粉/ごま油/胚芽米	ささ身/ツナ缶	キャベツ/えのきたけ/ だいこん/にんじん/ きゅうり/こまつな/ 果物	ぞうすい 牛乳
16 水	ごはん みそ汁(南瓜・玉葱) かじきステーキ ひじき煮付け	レーズン蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ サラダ油/薄力粉	みそ/煮干し/たまご かつお節/かじき/ ひじき/油揚げ/牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/ にんじん/いんげん/ 干しぶどう/果物	みそうどん 牛乳
17 木	夏野菜のスパゲティー チンゲン菜スープ 高野豆腐卵とじ	おかかごはん 麦茶 果物	スパゲティー/胚芽米 オリーブ油/三温糖/ サラダ油	鶏ひき肉/みそ/ チーズ/凍り豆腐/ たまご/かつお節	玉ねぎ/オクラ/なす/ チンゲン菜/にんじん とうもろこし缶詰/ グリーンピース/果物	チャーハン 牛乳