様式F110

保育所　こどもの家(一般)

2023年08月分の献立

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前							
昼食			みそ汁（チンゲン菜・あげ）、白身魚の煮つけ、かぼちゃのマリネ、もも缶、ポテトのキャベツ焼き（えび）	御飯、豆腐と揚げなすのそぼろ煮、にんじんとみかんのサラダ、ベイクド里芋（青のり）	御飯、みそ汁（もやし・あげ）、さけの酒蒸し（いんげん）、ひじき煮（さつまいも）、パイン缶	御飯、すまし汁（じゃがいも・えのき）、鶏ささ身のケチャップあん、きゅうりの昆布あえ、すいか	豚丼、りんご、アスパラのおかか和え
午後				おにぎり（じゃこおかか）	野菜もち（にんじん）	米粉蒸しパン・小豆、スキムミルク	さつま芋のごま団子
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前							
昼食		カレーライス・手作り（夏）、ベイクドじゃが、オレンジ	御飯、豚肉と野菜のごま炒め、はるさめの酢の物（みかん）、五目汁（鶏・とうがん）	ハリハリわかめ御飯、野菜のスープ煮（鶏）、フライドにんじん、バナナ、鶏肉のごまみそ焼き	御飯、いわしのつみれ鍋(みそ)、野菜のナムル（ごま）、フルーツカクテル（もも）		野菜そぼろ丼(納豆）、キウイフルーツ、小松菜のごま酢和え（ツナ）
午後		凍り豆腐のきな粉トースト	おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯	おやつ小魚（ごま）、ポップコーン（カレー塩）	米粉蒸しパン・黒糖		五平餅
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前							
昼食		さばのそぼろご飯（いんげん）、みそ汁（豆腐・わかめ）、野菜の薄あんかけ	御飯、みそ汁（キャベツ・にんじん）、さわらとごぼうの煮つけ、おくらの梅和え、バナナ	御飯、鶏ときのこの汁、炒り豆腐（ツナひじき）、かぼちゃのだし浸し、キウイフルーツ	御飯、みそ汁（チンゲン菜・さつまいも）、かじきのさっぱり甘酢ソース、もやしのごま塩あえ	御飯、ふりかけ・じゃこ（ねぎ）、豆腐スープ（とうがん）、豚肉とキャベツのみそ炒め、もも缶・みかん缶	焼きビーフン（豚肉・干しえび）、バナナ、けんちん汁
午後		米粉ドーナツ・おからバナナ	キャロットケーキ(大豆粉・米粉）、スキムミルク	おにぎり（つぶあん）	米粉蒸しパン・和風やさい	かぼちゃかん	おにぎり（昆布）
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前							
昼食		厚揚げの中華丼、わかめスープ（じゃがいも）、きゅうりのゆかりあえ、りんご	御飯、みそ汁（だいこん・にんじん）、白身魚の香り蒸し（チンゲン菜）、さつまいも海苔ごま揚げ	御飯、みそ汁（なす・かぼちゃ）、豆腐ハンバーグ、切干大根としらすの炒り煮、キウイフルーツ	御飯、みそ汁（豆腐・あげ）、揚げ魚とじゃが芋の煮物、きゅうりの酢の物（みかん）	御飯、コーン汁（とうがん）、ツナ野菜サラダ、パイン缶、鶏肉のマーマレード焼き	てりやき野菜丼、りんご、チキンスープ（トマト）
午後		おやつ・おさかなごはん	トースト（コーン・たまねぎ）	にんじんおやき	豆乳もち	トマトゼリー、おやつ小魚（ごま）	米粉蒸しパン・レーズン
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
午前							
昼食		御飯、みそ汁（さつまいも・わかめ）、肉豆腐、しらすサラダ（にんじん）	御飯、すまし汁（だいこん・おくら）、さけの香りみそ焼き（ごま）、ほうれんそうのおかか和え、バナナ	御飯、みそ汁（なす・油揚げ）、コーン焼き、ピーマンのツナあえ（ごま）、なし	ハリハリわかめ御飯、トマトスープ、鶏のから揚げ（のり）、キャベツのパインサラダ（チンゲン菜）		
午後		米粉のみかん蒸しパン、スキムミルク	寒天フルーツポンチ（もも・キウイ）	菜飯おにぎり（しらす）	キャロットゼリー（寒天）、おやつ小魚（ごま）		