

令和2年

8月

若狭浦保育所 予定献立表

	月	火	水	木	金	土						
朝おやつ	<p>この中に夏のおいしい夏野菜があるサー！ どれかなあ??</p>					1	せんべい					
献立											ハヤシライス キャベツと卵のスープ 白桃缶	
おやつ											ツナサンド, 牛乳	
朝おやつ						3	せんべい	4	ネーブル	5	せんべい	6
献立	麦ごはん 八宝菜 春雨サラダ 卵スープ 黄桃缶		ごはん たれ付き肉団子 麩チャンプルー 冬瓜汁 パインゼリー		もちきびご飯 鶏肉のトマト野菜ソースかけ ポテトサラダ オニオンスープ 白桃缶		ごはん 肉みそ炒め ひじきのツナ和え アーサ汁 ネーブル		ごはん サバのごまみそ焼き いんげんと竹輪のサラダ すまし汁 りんご		スパゲッティナポリタン コンソメスープ パナナ	
おやつ	もものタルト, 牛乳		おにぎり (ゆかり)		大学かぼちゃ, 牛乳		ココアクッキー, 牛乳		バナナマフィン, 牛乳		ハムサンド, 牛乳	
朝おやつ	10		11	ネーブル	12	プチクッキー	13	チーズ	14	せんべい	15	せんべい
献立	【山の日 (休園)】 		キーマ風カレーライス ブロッコリーのマヨ和え 小松菜のスープ 青りんごゼリー		麦ごはん 白身魚の南蛮漬け ひじきの旨煮 みそ汁 みかん缶		【お弁当会】 		もちきびご飯 肉じゃが煮 ごまじゃこ和え すまし汁 りんご		中華炒め丼 春雨のスープ ネーブル	
おやつ			さつま芋蒸しケーキ, 牛乳		いちごクッキー, 牛乳		【お誕生会】, ケーキ, 牛乳		チーズおかかおにぎり		ソフトメイトミルク, 牛乳	
朝おやつ	17	黒糖黒棒	18	ビスコ	19	ネーブル	20	ポーロ	21	せんべい	22	チーズ
献立	オムライス ブロッコリーのごま和え ABCスープ 杏仁フルーツ 牛乳		麦ごはん 魚のもみじ焼き クーイリチー みそ汁 ネーブル		三枚肉沖縄そば からし菜炒め オレンジゼリー		ごはん 豚肉と卵の炒り豆腐 ちくわと野菜和え もずくのすまし汁 白桃缶		ごはん メンチカツ じゃが芋とニラ炒め みそ汁 パイン缶		ウチナー焼きそば 小松菜のごま和えサラダ みそ汁	
おやつ	スイートポテト, 牛乳		ひとくち桃まん, パナナ		おにぎり (わかめ)		ゆでとうもろこし, チーズ		ちんすこう (紅芋), 牛乳		コーンマヨパン, 牛乳	
朝おやつ	24	せんべい	25	バナナ	26	プチクッキー	27	チーズ	28	ネーブル	29	黒糖黒棒
献立	ごはん チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ レタススープ ネーブル		和風スパゲッティ ジャーマンポテト すまし汁 みかん缶		麦ごはん 魚唐揚げ 人参シリシリ 豚汁 りんご		そぼろ丼 シラス入り酢のもの みそ汁 みかん缶		麦ごはん 鶏肉のピカタ コールスローサラダ コーンスープ パイン缶		豚丼 おくらのおかか和え みそ汁	
おやつ	ココア蒸しケーキ, 牛乳		おにぎり (油みそ)		ホットドッグ, 牛乳		そうめんチャンプルー, 牛乳		かき揚げ, 牛乳		ジャムサンド, 牛乳	
朝おやつ	31	ウエハース	♡ 手作りおからスコーンレシピ ~10個分~ ♡ ☆おから 100g ☆卵 1個 ☆バター 80g ☆牛乳 50cc ☆ホットケーキミックス200g ~作り方~ ①おからは、レンジで2分程加熱し、水分をとばす。 ②おから、ホットケーキミックス、バターを合わせる。 ③②に、牛乳、卵を混ぜ合わせる。 ④生地を160℃のオーブンで15分焼く。									
献立	もちきびご飯 鶏と冬瓜の煮つけ 菜の花のお浸し イナムドッチ フルーツカクテル											
おやつ	丸ぼうろ, ヨーゴ											



※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。



# 8月の予定献立表



日	曜日	血や肉、骨をつくる（あか）		力や熱となる（きいろ）		体の調子をととのえる（みどり）	
		昼	おやつ	昼	おやつ	昼	おやつ
1	土	牛乳，卵，ふたBロース	シーチキン	精白米	食パン	青ピーマン，キャベツ，たまねぎ，人参，白桃缶，マッシュルーム缶	
3	月	牛乳，卵，ふたかたロース，無添加ハム		片栗粉，押麦，油，三温糖，白ごま いらり，ごま油，精白米，はるさめ 乾		青ピーマン，キャベツ，きゅうり，たけのこ，たまねぎ，人参，はくさい，黄桃缶	
4	火	牛乳，卵，とりもも，たれ付き肉団子，ふたかたロース		油，車ふ，精白米	精白米	キャベツ，たまねぎ，とうがんと人参，ぶなしめじ，もやし	
5	水	牛乳，とりもも，無添加ハム		きび 精白粒，精白米，じゃがいも	油，三温糖，黒ゴマ，黒砂糖，水あめ	青ピーマン，黄ピーマン，きゅうり，コーン缶，たまねぎ，トマト，人参，白桃缶，パセリ，マッシュルーム缶	かぼちゃ
6	木	あおさ素干し，沖縄豆腐，シーチキン，牛乳，白みそ，ほしひじき乾，ふたひき肉	鶏卵黄，豆乳 調製豆乳	きび 精白粒，油，三温糖，精白米	三温糖，マーガリン，ホットケーキミックス	青ピーマン，ネーブル，キャベツ，コーン缶，たまねぎ，なす，人参，レモン果汁	
7	金	糸削り，牛乳，白みそ，ちくわ，まさば	豆乳 調製豆乳	三温糖，白ごま いらり，精白米	油，ホットケーキミックス，グラニュー糖	いんげん，こまつな，人参，白ねぎ，ぶなしめじ，りんご	かぼちゃ
8	土	無添加ウインナー	無添加ハム スライス	オリーブ油，スパゲティ麺 乾	食パン	青ピーマン，キャベツ，しめじ，たまねぎ，人参，バナナ，マッシュルーム缶	
11	火	牛乳，スキムミルク，ひきわり大豆，ふたひき肉，豚レバー	豆乳 調製豆乳	精白米	三温糖，ホットケーキミックス，さつまいも	グリーンピース，コーン缶，こまつな，たまねぎ，人参，ブロッコリー	
12	水	油揚げ，シーチキン，牛乳，キング，白みそ，ほしひじき乾，カットわかめ	鶏卵黄	片栗粉，押麦，油，三温糖，精白米	いちごジャム，三温糖，ホットケーキミックス，マーガリン	青ピーマン，いんげん，だいこん，たまねぎ，人参，葉ねぎ，みかん缶	
13	木	牛乳，卵，鶏もも	糸けずり，サラダチーズ	押麦，三温糖，薄力粉，精白米	精白米	キャベツ，きゅうり，クリームコーン缶，コーン缶，たまねぎ，人参，パイン缶	
14	金	牛乳，しらす干し，ふたかたロース	卵，豆乳 調製豆乳	うずまさ麩，きび精白粒，三温糖，白ごま いらり，精白米，こんにゃくしらたき，じゃがいも	三温糖，ホットケーキミックス，マーガリン	いんげん，カイワレ，きゅうり，コーン缶，だいこん，たまねぎ，人参，もやし，りんご	バナナ
15	土	ふたかたロース		油，ごま油，精白米，片栗粉，はるさめ 乾		ネーブル，きくらげ，キャベツ，こまつな，干し椎茸，たまねぎ，にら，人参，もやし	
17	月	シーチキン，牛乳，とりもも	卵，豆乳 調製豆乳	ABCマカロニ，白ごま いらり，精白米，マーガリン	三温糖，さつまいも，マーガリン	杏仁フルーツ，キャベツ，グリーンピース，コーン缶，たまねぎ，人参，ブロッコリー，マッシュルーム缶	
18	火	沖縄豆腐，刻み昆布，キング，白みそ，チキアギ		押麦，油，牛乳，精白米，こんにゃく しらたき		ネーブル，人参，へちま	バナナ
19	水	シーチキン，牛乳，豚三枚肉，蒸しかまぼこ		油，三温糖，沖縄そば，車ふ	精白米	人参，葉ねぎ	
20	木	沖縄豆腐，かつお節，牛乳，卵，ちくわ，ふたBロース，もずく	チーズ	油，三温糖，白ごま いらり，精白米	とうもろこし	えのきたけ，きゅうり，干し椎茸，だいこん，たまねぎ，人参，白桃缶，葉ねぎ	
21	金	牛乳，白みそ		油，精白米，じゃがいも	三温糖，薄力粉，ラード	えのきたけ，こまつな，たまねぎ，にら，パイン缶	
22	土	油揚げ，あおのり，牛乳，白みそ，ふたかたロース，カットわかめ		沖縄そば麺，油，白ごま いらり，じゃがいも	ロールパン	キャベツ，こまつな，たまねぎ，にら，人参，葉ねぎ，もやし	コーン缶，たまねぎ
24	月	シーチキン，牛乳，とりもも	豆乳 調製豆乳	油，精白米，じゃがいも，片栗粉	三温糖，ホットケーキミックス	えのきたけ，ネーブル，カット外水煮缶，クリームコーン缶，コーン缶，しめじ，人参，パセリ，ブロッコリー，マッシュルーム，レタス	
25	火	牛乳，無塩せきベーコン，無添加ハム，カットわかめ	焼きのり，シーチキン，白みそ，赤みそ	オリーブ油，じゃがいも，スパゲティ麺 乾，マーガリン	油，三温糖，白ごま いらり，精白米	えのきたけ，こまつな，干し椎茸，しめじ，たまねぎ，人参，白ねぎ，みかん缶	葉ねぎ
26	水	沖縄豆腐，シーチキン，牛乳，卵，白みそ，豚かたロース，赤みそ，ホキ	無添加ウインナー	押麦，油，薄力粉，精白米，片栗粉	ロールパン	ごぼう，だいこん，たまねぎ，にら，人参，葉ねぎ，りんご	
27	木	牛乳，しらす干し，白みそ，そばろ卵，木綿豆腐，ひきわり大豆，ふたひき肉，豚レバー，カットわかめ	シーチキン	油，三温糖，精白米	そうめん乾，油	えのきたけ，きゅうり，人参，白ねぎ，ほうれんそう，みかん缶	にら
28	金	【お弁当会】		【お弁当会】	油，薄力粉，片栗粉	【お弁当会】	いんげん，ごぼう，たまねぎ，人参
29	土	糸けずり，牛乳，白みそ，ふたかたロース，カットわかめ		油，三温糖，白ごま いらり，精白米 めし	食パン，ブルーベリー ジャム	いんげん，オクラ，コーン缶，しめじ，たまねぎ，人参，はくさい	
31	月	カステラかまぼこ，油揚げ，牛乳，しらす，鶏もも，ふたもも，イナムルちみそ		きび 精白粒，油，三温糖，精白米，こんにゃく しらたき，片栗粉	丸ぼうろ	いんげん，干し椎茸，とうがんと菜の花，人参，葉ねぎ，フルーツカクテル	りんご

8月



## 離乳食献立表



2020/8/1

	中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,たまねぎ,人参,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,たまねぎ,人参,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク
3日 (月) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,人参,キャベツ,かつおだし たまねぎ,かつおだし	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,人参,キャベツ,かつおだし たまねぎ,かつおだし
午後	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育ミルク	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育ミルク
4日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,キャベツ,かぼちゃ 冷凍,かつおだし かつおだし	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,キャベツ,かぼちゃ 冷凍,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
5日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,ほうれんそう 冷凍,人参,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,ほうれんそう 冷凍,人参,かつおだし かつおだし
午後	しらすがゆ(しらす・人参) 保育用ミルク	全がゆ,しらす干し,人参 保育ミルク	しらすがゆ(しらす・人参) 保育用ミルク	全がゆ,しらす干し,人参 保育ミルク
6日 (木) 午前	全がゆ とりささみトマト煮込み だし汁	全がゆ とり ささ身,トマト,じゃがいも,かつおだし たまねぎ,かつおだし	全がゆ とりささみトマト煮込み だし汁	全がゆ とり ささ身,トマト,じゃがいも,かつおだし たまねぎ,かつおだし
午後	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
7日 (金) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ キング,こまつな 生,人参,かつおだし かつおだし りんご	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ キング,こまつな 生,人参,かつおだし かつおだし りんご
午後	野菜おじや(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな 生,かつおだし 保育ミルク	野菜おじや(にんじん・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな 生,かつおだし 保育ミルク
8日 (土) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁 バナナ	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし かつおだし バナナ	全がゆ とりささみの煮込み だし汁 バナナ	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし かつおだし バナナ
午後	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育ミルク
11日 (火) 午前	全がゆ 豆腐のくたくた煮 だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,ブロッコリー 冷凍,たまねぎ,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐のくたくた煮 だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,ブロッコリー 冷凍,たまねぎ,かつおだし かつおだし
午後	ブロッコリーがゆ(ブロッコリー・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,ブロッコリー 冷凍,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク	ブロッコリーがゆ(ブロッコリー・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,ブロッコリー 冷凍,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
12日 (水) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,人参,だいこん,かつおだし かつおだし	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,人参,だいこん,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク	野菜おじや(人参・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
13日 (木) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,じゃがいも,人参,かつおだし かつおだし	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,じゃがいも,人参,かつおだし かつおだし
午後	南瓜おじや(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 冷凍 保育ミルク	南瓜おじや(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 冷凍 保育ミルク
14日 (金) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ キング,じゃがいも,にんじん,かつおだし だいこん,かつおだし りんご	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ キング,じゃがいも,にんじん,かつおだし だいこん,かつおだし りんご
午後	しらすがゆ(しらす・にんじん) 保育用ミルク	全がゆ,しらす干し,人参 保育ミルク	しらすがゆ(しらす・にんじん) 保育用ミルク	全がゆ,しらす干し,人参 保育ミルク
15日 (土) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(小松菜・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,小松菜,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク	野菜おじや(小松菜・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,小松菜,たまねぎ,かつおだし 保育ミルク
17日 (月) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,さつまいも,人参,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,さつまいも,人参,かつおだし かつおだし
午後	南瓜おじや(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 冷凍 保育ミルク	南瓜おじや(かぼちゃ) 保育用ミルク	全がゆ,かぼちゃ 冷凍 保育ミルク

8月



## 離乳食献立表



2020/8/1

	中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材
18日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,人参,だいこん,かつおだし かつおだし	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,人参,だいこん,かつおだし かつおだし
午後	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育用ミルク	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育用ミルク
19日 (水) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,人参,たまねぎ,かつおだし かつおだし	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,人参,たまねぎ,かつおだし かつおだし
午後	ブロッコリーがゆ(ブロッコリー・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,ブロッコリー 冷凍,たまねぎ,かつおだし 保育用ミルク	ブロッコリーがゆ(ブロッコリー・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,ブロッコリー 冷凍,たまねぎ,かつおだし 保育用ミルク
20日 (木) 午前	全がゆ 豆腐のくたくた煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ 絹ごし豆腐,ほうれんそう 冷凍,人参,かつおだし かつおだし りんご	全がゆ 豆腐のくたくた煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ 絹ごし豆腐,ほうれんそう 冷凍,人参,かつおだし かつおだし りんご
午後	野菜おじや(人参) 保育用ミルク	全がゆ,人参,かつおだし 保育用ミルク	野菜おじや(人参) 保育用ミルク	全がゆ,人参,かつおだし 保育用ミルク
21日 (金) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,こまつな 生,たまねぎ,かつおだし かつおだし	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,こまつな 生,たまねぎ,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(じゃがいも・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,じゃがいも,たまねぎ,かつおだし 保育用ミルク	野菜おじや(じゃがいも・玉ねぎ) 保育用ミルク	全がゆ,じゃがいも,たまねぎ,かつおだし 保育用ミルク
22日 (土) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,じゃがいも,かつおだし たまねぎ,かつおだし	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,じゃがいも,かつおだし たまねぎ,かつおだし
午後	野菜おじや(たまねぎ・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,たまねぎ,こまつな 生,かつおだし 保育用ミルク	野菜おじや(たまねぎ・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,たまねぎ,こまつな 生,かつおだし 保育用ミルク
24日 (月) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,じゃがいも,人参,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,じゃがいも,人参,かつおだし かつおだし
午後	ブロッコリーがゆ(ブロッコリー・人参) 保育用ミルク	全がゆ,ブロッコリー 冷凍,人参,かつおだし 保育用ミルク	ブロッコリーがゆ(ブロッコリー・人参) 保育用ミルク	全がゆ,ブロッコリー 冷凍,人参,かつおだし 保育用ミルク
25日 (火) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,たまねぎ,じゃがいも,かつおだし かつおだし	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁	全がゆ キング,たまねぎ,じゃがいも,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(人参・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな 生,かつおだし 保育用ミルク	野菜おじや(人参・こまつな) 保育用ミルク	全がゆ,人参,こまつな 生,かつおだし 保育用ミルク
26日 (水) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育用ミルク	野菜おじや(人参・キャベツ) 保育用ミルク	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし 保育用ミルク
27日 (木) 午前	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ キング,人参,だいこん,かつおだし かつおだし りんご	全がゆ 白身魚のほぐし煮 だし汁 おろしりんご	全がゆ キング,人参,だいこん,かつおだし かつおだし りんご
午後	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育用ミルク	芋がゆ(さつまいも) 保育用ミルク	全がゆ,さつまいも 保育用ミルク
28日 (金) 午前	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし かつおだし	全がゆ とりささみの煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,キャベツ,たまねぎ,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(人参) 保育用ミルク	全がゆ,人参,かつおだし 保育用ミルク	野菜おじや(人参) 保育用ミルク	全がゆ,人参,かつおだし 保育用ミルク
29日 (土) 午前	全がゆ 豆腐のくたくた煮 だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,たまねぎ,はくさい,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐のくたくた煮 だし汁	全がゆ 絹ごし豆腐,たまねぎ,はくさい,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(人参・白菜) 保育用ミルク	全がゆ,はくさい,人参,かつおだし 保育用ミルク	野菜おじや(人参・白菜) 保育用ミルク	全がゆ,はくさい,人参,かつおだし 保育用ミルク
31日 (月) 午前	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,ほうれんそう 冷凍,人参,かつおだし かつおだし	全がゆ 豆腐と野菜の煮込み だし汁	全がゆ ささ身ミンチ,ほうれんそう 冷凍,人参,かつおだし かつおだし
午後	野菜おじや(ほうれん草・人参) 保育用ミルク	全がゆ,かつおだし,ほうれん草,にんじん 保育用ミルク	野菜おじや(ほうれん草・人参) 保育用ミルク	全がゆ,かつおだし,ほうれん草,にんじん 保育用ミルク



## 2020年 8月献立表(アレルギー)

日付	時間帯	卵アレルギー	卵・大豆アレルギー	小麦・卵・乳・牛肉
1(土)	昼食	ハヤシライス かつおだし使用卵抜きスープ 白桃缶	アレルギー専用ハヤシライス かつおだし使用卵抜きスープ 白桃缶	アレルギー専用ハヤシライス かつおだし使用卵抜きスープ 白桃缶
	午後おやつ	ゼリー 牛乳	ゼリー 牛乳	ゼリー
3(月)	昼食	麦ごはん 八宝菜 春雨サラダ(手作りドレッシング) 卵・ごま油抜きかつおだしスープ ネーブル	麦ごはん 八宝菜 春雨サラダ(手作りドレッシング) 卵・ごま油抜きかつおだしスープ ネーブル	ごはん 八宝菜(かつおだし顆粒使用) 春雨サラダ(手作りドレッシング) 卵・ごま油抜きかつおだしスープ ネーブル
	午後おやつ	もものタルト 牛乳	アレルギー用手作り蒸しパン 牛乳	もものタルト
4(火)	昼食	ごはん たれ付き肉団子 野菜チャンプルー(麩・卵抜き) 冬瓜汁 パインゼリー	ごはん チキンのマーレード焼き 野菜チャンプルー(麩・卵抜き) 冬瓜汁 パインゼリー	ごはん たれ付き肉団子 野菜チャンプルー(麩・卵抜き) 冬瓜汁 パインゼリー
	午後おやつ	おにぎり	おにぎり	おにぎり
5(水)	昼食	もちきびご飯 鶏肉のトマト野菜ソース こふき芋 オニオンスープ 白桃缶	もちきびご飯 鶏肉のトマト野菜ソース(ウスターソース抜き) こふき芋 オニオンスープ(かつおだし) 白桃缶	もちきびご飯 鶏肉のトマト野菜ソース こふき芋 オニオンスープ(かつおだし) 白桃缶
	午後おやつ	大学かぼちゃ 牛乳	大学かぼちゃ 牛乳	大学かぼちゃ
6(木)	昼食	ごはん 肉みそ炒め ひじきのツナ和え アーサ汁 ネーブル	ごはん 肉野菜炒め(みそ抜き) ひじきのささみ和え アーサ汁(豆腐抜き) ネーブル	ごはん 肉みそ炒め ひじきのツナ和え アーサ汁 ネーブル
	午後おやつ	ライスクッキー 牛乳	ライスクッキー 牛乳	ライスクッキー
7(金)	昼食	ごはん サバのごまみそ焼き いんげんとちくわのサラダ すまし汁 りんご	ごはん サバのごま照り焼き いんげんとささみのサラダ すまし汁 りんご	ごはん ごま抜きサバのみそ焼き いんげんとちくわのサラダ すまし汁 りんご
	午後おやつ	ゼリー 牛乳	ゼリー 牛乳	ゼリー
8(土)	昼食	スパゲティナポリタン コンソメスープ バナナ	スパゲティナポリタン かつおだしスープ バナナ	【お弁当対応】
	午後おやつ	アレルギー用スイートポテト 牛乳	アレルギー用スイートポテト 牛乳	アレルギー用スイートポテト
11(火)	昼食	キーマ風カレーライス ブロッコリーサラダ(手作りドレッシング) 小松菜のスープ 青りんごゼリー	アレルギー専用ルウキーマカレーライス ブロッコリーサラダ(手作りドレッシング) かつおだし小松菜スープ 青りんごゼリー	アレルギー専用ルウキーマカレーライス ブロッコリーサラダ(手作りドレッシング) かつおだし小松菜スープ 青りんごゼリー
	午後おやつ	さつま芋蒸しケーキ 牛乳	フライドポテト 牛乳	フライドポテト

## 2020年 8月献立表(アレルギー)

日付	時間帯	卵アレルギー	卵・大豆アレルギー	小麦・卵・乳・牛肉
12(水)	昼食	麦ごはん 白身魚の南蛮漬け ひじきの旨煮 みそ汁 みかん缶	麦ごはん 白身魚の南蛮漬け ひじきの旨煮(油揚げ・ツナ抜き⇒ささみ) すまし汁 みかん缶	ごはん 白身魚の南蛮漬け ひじきの旨煮 みそ汁 みかん缶
	午後おやつ	ライスクッキー 牛乳	ライスクッキー 牛乳	ライスクッキー 牛乳
13(木)	昼食	【お弁当会】		
	午後おやつ	アレルギー用手作り蒸しパン 牛乳	アレルギー用手作り蒸しパン(ホイップ抜き) 牛乳	ゼリー
14(金)	昼食	もちきびご飯 肉じゃが煮 ごまじゃこ和え すまし汁 りんご	もちきびご飯 肉じゃが煮 ごまじゃこ和え すまし汁 りんご	もちきびご飯 肉じゃが煮 ごまじゃこ和え すまし汁(麩抜き⇒わかめ) りんご
	午後おやつ	チーズおかかおにぎり 牛乳	チーズおかかおにぎり 牛乳	おかかおにぎり(ゴマ追加)
15(土)	昼食	中華炒め丼 春雨スープ ネーブル	中華炒め丼(かつおだし使用、オイスターソース抜き) 春雨かつおスープ(ごま油不使用) ネーブル	中華炒め丼(かつおだし使用、オイスターソース抜き) 春雨かつおスープ(ごま油不使用) ネーブル
	午後おやつ	ゼリー 牛乳	ゼリー 牛乳	ゼリー
17(月)	昼食	チキンライス ブロッコリーのごま和え(手作りドレッシング) ABCスープ 杏仁フルーツ	チキンライス ブロッコリーのごま和え(手作りドレッシング) かつおだしスープ 杏仁フルーツ	チキンライス ブロッコリーのごま和え(手作りドレッシング) かつおだしスープ ネーブル
	午後おやつ	アレルギー用スイートポテト 牛乳	アレルギー用スイートポテト 牛乳	アレルギー用スイートポテト
18(火)	昼食	麦ごはん 魚の照り焼き クービイリチー みそ汁 ネーブル	麦ごはん 魚の照り焼き クービイリチー(チキアギ抜き⇒ささみ) すまし汁 ネーブル	ごはん 魚の照り焼き クービイリチー みそ汁 ネーブル
	午後おやつ	ひとくち桃まん 牛乳	さつま芋おじや 牛乳	さつま芋おじや
19(水)	昼食	三枚肉沖繩そば からし菜炒め オレンジゼリー	三枚肉沖繩そば(かまぼこ抜き) からし菜炒め(ツナ・車麩抜き⇒ささみ) オレンジゼリー	【お弁当対応】 からし菜炒め(ツナ・車麩抜き⇒ささみ) オレンジゼリー
	午後おやつ	おにぎり	おにぎり	おにぎり
20(木)	昼食	ごはん 豚肉の野菜炒め(豆腐・卵抜き) ちくわと野菜和え もずくのすまし汁 白桃缶	ごはん 豚肉の野菜炒め(豆腐・卵抜き) ささみと野菜和え もずくのすまし汁 白桃缶	ごはん 豚肉の野菜炒め(豆腐・卵抜き) ちくわと野菜和え もずくのすまし汁 白桃缶
	午後おやつ	ゆでとうもろこし チーズ	ゆでとうもろこし チーズ	ゆでとうもろこし りんご
21(金)	昼食	ごはん メンチカツ じゃが芋とニラ炒め みそ汁 パイン缶	ごはん 揚げ鶏 じゃが芋とニラ炒め すまし汁 パイン缶	ごはん 揚げ鶏 じゃが芋とニラ炒め すまし汁 パイン缶
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	ちんすこう 牛乳	ライスクッキー

## 2020年 8月献立表(アレルギー)

日付	時間帯	卵アレルギー	卵・大豆アレルギー	小麦・卵・乳・牛肉
22(土)	昼食	ウチナー焼きそば 小松菜のごま和えサラダ みそ汁	塩だれ焼きそば 小松菜のごま和え(油揚げ抜き⇒ささみ) すまし汁	【お弁当対応】
	午後おやつ	ゼリー 牛乳	ゼリー 牛乳	ゼリー
24(月)	昼食	ごはん チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ レタススープ ネーブル	ごはん チキンのトマト煮(ウスターソース抜き) ブロッコリーサラダ(ツナ抜き⇒ささみ手作りドレ) レタススープ ネーブル	ごはん チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ レタススープ(かつおだし) ネーブル
	午後おやつ	ココア蒸しケーキ 牛乳	フライドポテト 牛乳	フライドポテト
25(水)	昼食	和風スパゲッティ ジャーマンポテト すまし汁 みかん缶	和風スパゲッティ ジャーマンポテト(味付け変更) すまし汁 みかん缶	【お弁当対応】
	午後おやつ	おにぎり(油みそ)	おにぎり(わかめ)	おにぎり(油みそ)
26(水)	昼食	麦ごはん 魚唐揚げ 人参シリシリ(卵抜き・ツナ抜き⇒ささみ) 豚汁 りんご	麦ごはん 魚唐揚げ 人参シリシリ(卵抜き・ツナ抜き⇒ささみ) すまし汁 りんご	麦ごはん 【1品持ち寄り対応】 人参シリシリ(卵抜き・ツナ抜き⇒ささみ) 豚汁 りんご
	午後おやつ	アレルギー用スイートポテト 牛乳	アレルギー用スイートポテト 牛乳	アレルギー用スイートポテト
27(木)	昼食	そぼろ丼(大豆・卵抜き⇒コーン追加) シラス入り酢の物 みそ汁 みかん缶	そぼろ丼(大豆・卵抜き⇒コーン追加) シラス入り酢の物 すまし汁 みかん缶	そぼろ丼(大豆・卵抜き⇒コーン追加) シラス入り酢の物 みそ汁 みかん缶
	午後おやつ	そうめんチャンプルー 牛乳	そうめんチャンプルー(ツナ抜き⇒ささみ) 牛乳	タルト
28(金)	昼食	麦ごはん 鶏のマーマレード焼き 手作りドレッシングサラダ コーンスープ パイナップル缶	麦ごはん 鶏のマーマレード焼き 手作りドレッシングサラダ コーンスープ パイナップル缶	ごはん 【1品持ち寄り対応】 手作りドレッシングサラダ かつおだしスープ パイナップル缶
	午後おやつ	かき揚げ 牛乳	かき揚げ 牛乳	ゼリー
29(土)	昼食	豚丼 おくらのおかか和え みそ汁	豚丼 おくらのおかか和え すまし汁	豚丼 おくらのおかか和え みそ汁
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	野菜おじや 牛乳	野菜おじや
31(月)	昼食	もちきびご飯 鶏と冬瓜の煮つけ 菜の花のお浸し かまぼこ・みそ抜きすまし汁 フルーツカクテル	もちきびご飯 鶏と冬瓜の煮つけ 菜の花のお浸し(油揚げ抜き) かまぼこ・みそ抜きすまし汁 フルーツカクテル	もちきびご飯 鶏と冬瓜の煮つけ 菜の花のお浸し かまぼこ・みそ抜きすまし汁 フルーツカクテル
	午後おやつ	ゼリー ヨーゴ	ゼリー ヨーゴ	ゼリー りんごジュース