



献立表

城東保育所

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	夏野菜カレーライス ゆで卵 シーザーサラダ (追加食)魚の吸い物	米、白玉粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、卵、豆腐、あずき、合いびき肉、チーズ、バター、たい	たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、なす、かぼちゃ、アスパラ、ねぎ、にんにく	梅ヶ枝餅
2 水	米飯 鶏団子スープ 厚揚げ煮 胡麻酢和え	米、小麦粉、三温糖、ごま、パン粉、はるさめ	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、豆腐、ハム、卵、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、わかめ	牛乳 じゃこかりんとう
3 木	米飯 魚ろっけ じゃがクリーミーソテー トマトサラダ (追加食)味噌汁	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、パン粉、はちみつ、ごま油	牛乳、アジ、ベーコン、卵、生クリーム、卵、チーズ、みそ、豆腐、煮干し	トマト、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、ひじき、にんにく、パセリ	牛乳 丸ボーロ
4 金	米飯 南瓜のあんかけ しらす和え 味噌汁	米、じゃがいも、グラニュー糖、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、クリームチーズ、卵、生クリーム、合いびき肉、みそ、しらす干し、煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのき、わかめ、干しいたけ	牛乳 チーズケーキ
5 土	親子うどん チーズ	ゆでうどん、ロールパン	チーズ、卵、鶏肉、かまぼこ、丸天、花かつお	たまねぎ、にんじん、干しいたけ	パン
7 月	きつねうどん 蓮根南蛮 ミネラルサラダ	ゆでうどん、米、油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま	卵、チーズ、薄揚げ丸天、しらす干し、花かつお、牛乳	れんこん、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、しそ、のり、干しいたけ、しょうが	チーズおにぎり
8 火	米飯 夏の麻婆豆腐 ごまマヨサラダ かき卵汁	米、マヨネーズ、ごま、片栗粉、三温糖	豆腐、牛乳、豚ひき肉、ちくわ、スキムミルク、みそ、卵、花かつお、かまぼこ	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、トマト、なす、ピーマン、にんじん、にんにく、干しいたけ、しょうが	南瓜プリン
9 水	米飯 中華スープ 魚の西京焼き パインサラダ	米、三温糖、はるさめ	ヨーグルト、さくら、金時豆、豚肉、スキムミルク、花かつお、かまぼこ、みそ	ヨーグルト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パイン、キャベツ、きくらげ、たけのこ、わかめ、干しいたけ	ヨーグルト 煮豆
10 木	米飯 油淋鶏 ごぼうの土佐煮 ポテトサラダ (追加食)味噌汁	米、じゃがいも、三温糖、こんにゃく、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、コンデンスミルク、ハム、花かつお、みそ、煮干し	ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、えのき	牛乳 マーラーカオ
11 金	米飯 茄子の味噌炒め ふくさ焼き そうめん汁	米、干しとうめん、三温糖、ごま油	豆乳、卵、豚肉、チーズ、みそ、スキムミルク、花かつお、牛乳、かまぼこ	なす、たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんじん、コーン、キウイフルーツ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	豆乳杏仁
12 土	ちゃんぽん チーズ	ゆで中華めん、米	チーズ、豚肉、丸天、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、こんぶ、干しいたけ	おにぎり
14 月	汁ビーフン アスパラオムレツ 納豆サラダ	米、ビーフン、三温糖、マヨネーズ	卵、豚肉、納豆、丸天、かまぼこ、鶏肉、チーズ、スキムミルク、薄揚げ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、トマト、もやし、にんじん、アスパラ、ねぎ、ひじき、干しいたけ	ひじきご飯
15	米飯	米、さつまいも、スパゲ	牛乳、ベーコン、豆	とうがん、たまねぎ、	牛乳

火	ナポリタンスパゲティ 冬瓜の酢の物 味噌汁	ティ、白玉粉、三温糖	腐、甘みそ、きな粉、 煮干し、粉チーズ	きゅうり、トマトピュー レ、トマト、にんじん、 マッシュルーム、みか ん缶、しめじ、えのきた け、ピーマン、にんにく	芋餅
16 水	米飯 チリコンカンスープ 鶏肉のアーモンド焼き 切干大根の和え物	米、じゃがいも、小麦 粉、三温糖、アーモン ド、すりごま、ドレッシン グ	牛乳、鶏肉、だいた水 煮、卵、豆乳、ベーコ ン、バター、ハム、ウイ ンナー、チーズ、バ ター	たまねぎ、きゅうり、トマ ト、にんじん、ほうれん そう、かぼちゃ、切り干 しだいこん、ブロッコ リー、パセリ	牛乳 ケーキサレ
17 木	米飯 豆腐入りさつま揚げ さつま芋オレンジ煮 胡麻和え (追加食)味噌汁	米、さつまいも、三温 糖、小麦粉、強力粉、 油、ごま、油、片栗粉	牛乳、豆腐、白身魚す り身、あずき、卵、み そ、煮干し	きゅうり、アスパラ、もや し、オレンジ果汁、にん じん、ごぼう、さやえん どう、しいたけ、たまね ぎ、しょうが、しめじ、わ かめ	牛乳 あんまん
18 金	米飯 ひじき煮、 魚のもみじ焼き 味噌汁	米、小麦粉、じゃがい も、こんにゃく、三温 糖、油、マヨネーズ	牛乳、たい、鶏肉、丸 天、みそ、薄揚げ、煮 干し	バナナ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ひじ き、ごぼう、干しいたけ	牛乳 塩ちゃんすこう
19 土	わかめうどん チーズ	ゆでうどん、ロールパン	チーズ、鶏肉、かまぼ こ、丸天	たまねぎ、にんじん、わ かめ、干しいたけ	パン
24 木	米飯 豚カツ サマースパゲティ コロコロ胡瓜 (追加食)味噌汁	米、パン粉、スパゲ ティ、油、小麦粉、三温 糖、黒ごま、ごま油	豚肉、ヨーグルト、ツ ナ、卵、みそ、薄揚げ、 牛乳、煮干し	もも缶、きゅうり、バナ ナ、パイン缶、みかん 缶、トマト、たまねぎ、 にんにく、キャベツ	フルーツヨーグルト
25 金	米飯 かんころ煮、 鮭のグリーンソース焼き 味噌汁	米、三温糖、もち米、 マヨネーズ、こんにゃく	鮭、あずき、厚揚げ、 豚肉、丸天、みそ、煮 干し、牛乳	かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、切り干しだいこ ん、きゅうり、キャベツ、 ごぼう、干しいたけ	おはぎ
26 土	カレーうどん チーズ	ゆでうどん、ロールパ ン、じゃがいも	チーズ、牛肉、花かつ お	たまねぎ、にんじん、ね ぎ	パン
28 月	肉ごぼううどん 南瓜の天ぷら ひじきサラダ	ゆでうどん、米、てんぷ ら粉、油、砂糖	牛肉、ツナ、丸天、鶏 肉、花かつお、バ ター、牛乳	たまねぎ、きゅうり、か ぼちゃ、にんじん、ごぼ う、ピーマン、ひじき、 ねぎ、干しいたけ、レ モン	チキンライス
29 火	ハヤシライス きのこオムレツ ナムル (追加食)味噌汁	米、三温糖、じゃがい も、小麦粉、ごま油	牛乳、牛肉、卵、厚揚 げ、あずき、みそ、生ク リーム、チーズ、スキム ミルク、煮干し、バター	たまねぎ、きゅうり、に んじん、にら、もやし、 エリンギ、しめじ、えの き、ねぎ	牛乳 やぶれまんじゅう
30 水	米飯 ミネストローネ ガリパタチキン ちりジャコサラダ	米、じゃがいも、三温 糖、小麦粉、マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコ ン、おから、卵、だいた い、バター、しらす干 し、生クリーム	レタス、トマト、たまね ぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、さやえんどう、 にんにく	牛乳 マーブルケーキ

★献立、おやつは変更になることがあります。★毎日、果物が付きます。
★3歳未満児には、10時のおやつ（牛乳）と追加食が付きます。

まだまだ暑い日が続きますが、日の長さも徐々に短くなりいよいよ「食欲の秋」がやってきます。お米や魚、果物など、これから旬を迎える美味しくて栄養たっぷりの食材を食べて、夏の疲れを取り、冬に向け体調を整えましょう！