

8月の予定献立表



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
1	火	麦ご飯	韓国風炒め物	梅肉和え	わかめスープ	ぶどう	野菜コロッケ 生乳
		七分米強化麦	春雨 豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ にら 油 砂糖 醤油 ごま油 コンソメ ごま	オクラ きゅうり 梅びしお 砂糖 塩 削り節	わかめ 絹ごし豆腐 ねぎ かつお節 塩 コンソメ 醤油	ぶどう	野菜コロッケ油 牛乳
2	水	麦ご飯	鮭の西京焼き	納豆和え	みそ汁	オレンジ	ソフトフランス 生乳
		七分米強化麦	鮭 マヨネーズ みそ 砂糖 みりん	納豆 キャベツ 小松菜 人参 ツナ 醤油 砂糖	じゃが芋 なめこ ねぎ かつお節 みそ	ソフトフランス 牛乳	
3	木	黒米ご飯 ぶりかけ	ゴーヤーチャンプルー	コーン	すまし汁	すいか	おかかと塩昆布おにぎり 生乳
		七分米黒米 ぶりかけ	ゴーヤー 玉ねぎ 人参 豆腐 卵 ツナ 油 醤油 塩	コーン 塩	あおさ オクラ かつお節 醤油 塩	すいか	七分米 塩昆布 ねぎ 削り節 ごま ごま油 牛乳
4	金	麦ご飯	和風ミートローフ	コールスローサラダ	みそ汁	オレンジ	ミルクくずもち 豆乳
		七分米強化麦	鶏挽肉 長ねぎ ピーマン 人参 みそ 片栗粉 砂糖 醤油	キャベツ 人参 ハム コーン 缶 マヨネーズ 塩 砂糖 酢	わかめ しめじ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	牛乳 片栗粉 黒糖 きな粉 豆乳
5	土	へちまの中華丼		枝豆	みそ汁	オレンジ	さつま芋とごまのビスケット生乳するめ
		七分米 豆腐 豚挽肉 へちま 玉ねぎ 人参 ごま油 みそ 醤油 砂糖 油 コンソメ	枝豆 塩	小松菜 ねぎ 麩 かつお節 みそ	オレンジ	小麦粉 砂糖 BP さつま芋 油 塩 牛乳 するめ	
7	月	スパゲティー		ポリポリサラダ	生乳	すいか	ツナ梅おにぎり 麦茶
		スパゲッティ 豚挽肉 豚レバー 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム オリーブ油 ケチャップ トマト缶 コンソメ 砂糖 粉チーズ パ	きゅうり ピーマン マヨネーズ みそ 砂糖	牛乳	すいか	七分米 ツナ 梅干し 麦茶	
8	火	麦ご飯	根菜のごまみそ炒め	おくらスティック	みそ汁	パイン	枝豆トースト 生乳
		七分米強化麦	豚挽肉 モーウイ 人参 ごぼう 昆布 ごま油 みそ 砂糖 みりん	オクラ 削り節 だし醤油	豆腐 わかめ なめこ ねぎ かつお節 みそ	パイン	食パン 枝豆 マヨネーズ チーズ 牛乳

社会福祉法人 港川保育園



日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
9	水	麦ご飯 味付のり	さばの中華焼き	もやしの和え物	みそ汁	オレンジ	ヨーグルト バナナ 小魚	
		七分米強化麦 味付のり	サバ 玉ねぎ ごま油 砂糖 醤油 本みりん 塩こうじ	もやし きゅうり 人参 ツナ ごま 酢 砂糖 醤油 塩 ごま油	冬瓜 油揚げ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	ヨーグルト バナナ 小魚	
10	木	4~5歳児	カレーライス	枝豆	すまし汁	りんご	南瓜入りチーズ蒸しパン 生乳	
		非常食体験 ご飯炊き	七分米 豚肉 豚レバー じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ	枝豆 塩	あおさ えのき かつお節 醤油 塩	りんご	ホットケーキ粉 かぼちゃ チーズ 牛乳	
11	金	山の日						
12	土	タコライス		モーウイのツナ和え	すまし汁	オレンジ	ゴーヤーケーキ 生乳	
		七分米 鶏挽肉 玉ねぎ 油 レタス トマト 粉チーズ ケチャップ コンソメ 片栗粉	モーウイ きゅうり ツナ 酢 醤油 塩	絹ごし豆腐 生椎茸 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	ホットケーキ粉 砂糖 無塩バター 牛乳 ゴーヤー 牛乳		
14	月	麦ご飯 味付のり	納豆	ふーちゃんぶるー	みそ汁	すいか	ぜんざい チーズ せんべい	
		七分米強化麦 味付のり	納豆 醤油	麩 卵 キャベツ 人参 もやし にら ツナ 油 醤油 塩	冬瓜 しめじ 油揚げ ねぎ かつお節 みそ	すいか	金時豆 押麦 白玉粉 黒糖 チーズ せんべい	
15	火	麦ご飯	レバー入りマーボー豆腐	春雨の和え物	わかめスープ	グレープフルーツ	紅芋パン 生乳	
		七分米強化麦	豆腐 豚挽肉 豚レバー 玉ねぎ たけのこ 人参 にら しょうが 砂	春雨 きゅうり 人参 コーン 人参 ツナ ごま 醤油 砂糖 酢 ごま油	わかめ 長ねぎ かつお節 塩 コンソメ 醤油	グレープフルーツ	紅芋パン 牛乳	
16	水	ゆかりご飯	魚の変わり揚げ	ひじきサラダ	ミネストローネ	オレンジ	キャロットゼリー 生乳 乾パン	
		七分米強化麦 ゆかり	白身魚 卵 カレー粉 片栗粉 油	ひじき パパイア 人参 竹輪 ごま 酢 砂糖 醤油 ごま油	マカロニ ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン トマトジュース パセリ 塩 コンソメ	オレンジ	キャロットゼリー 牛乳 乾パン	

〈材料の都合により献立を変更する事もあります。〉



令和5年度 8月

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ
17	木	野菜そば		三色酢の物	チーズ	りんご	油揚げと枝豆のおにぎり 生乳
		沖縄そば 醤油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 油 かつお節 塩	モーウィ キゅうり 人参 塩 酢 砂糖	チーズ	りんご	七分米 油揚げ 砂糖 醤油 枝豆	牛乳
18	金	納豆みそご飯	ゴーヤーリングフライ		けんちん汁	オレンジ	ガーリックラスク 生乳
		七分米 強化麦 納豆 みそ 砂糖 ツナ	ゴーヤー 塩 小麦粉 油 中濃ソース		鶏肉 油揚げ 冬瓜 人参 ごぼう しめじ ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	フランスパン オリーブ油 粉 チーズ カレー粉
19	土	ミルクファイバー	切干大根のナムル	コーン	ゆし豆腐	オレンジ	クラッカーサンド バナナ 生乳
		七分米 強化麦 牛乳 えび 人参 玉ねぎ ピーマン	切干大根 きゅうり 人参 竹輪 醤油 酢 砂糖 ごま油	コーン 塩	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	クラッカー マシュマロ
21	月	スタミナどんぶり		おくらスティック	すまし汁	オレンジ	さつま芋ロースト 生乳
		七分米 豆腐 豚挽肉 しょうが 長ねぎ なす トマト 生椎茸 しめじ 醤油 みそ 砂糖 コンソメ みりん 片栗粉 油 ごま油	オクラ 削り節 だし醤油		わかめ 麩 ねぎ かつお節 醤油 塩	オレンジ	さつま芋 オリーブ油 砂糖 粉チーズ 塩
22	火	わかめご飯	きびなごの南蛮漬け	磯辺和え	みそ汁	グレープフルーツ	豆乳プリンタルト 生乳 するめ
		七分米 強化麦 わかめご飯の素	きびなご 片栗粉油 みりん 玉ねぎ 人参 ピーマン 砂糖 醤油 酢	小松菜 キャベツ 人参 味付のり 醤油	へちま 卵 ねぎ かつお節 みそ	グレープフルーツ	豆乳プリンタルト
23	水	麦ご飯	五目ひじき炒め	かぼちやの含煮	すまし汁	パイン	ツナサンド 生乳
		七分米 強化麦	ひじき 豚肉 竹輪 大豆 キャベツ 人参 こんにゃく たら油 みりん 砂糖	かぼちや 醤油 みりん 砂糖	あおさ おくら かつお節 醤油 塩	パイン	ロールパン ツナ コーン缶 マヨネーズ
24	木	麦ご飯	豆乳チャウダー	コーンとごぼうのサラダ		すいか	玄米ジュース チーズ せんべい
		七分米 強化麦	豚肉 豚レバー じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 干椎茸 豆乳 小麦粉 みそ コンソメ 塩	ごぼう コーン缶 ひじき 人参 ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖 酢		すいか	玄米 黒糖 しょうが

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	午後のおやつ	
25	金	ふりかけご飯	手羽と冬瓜の煮物	きゅうりのおかか和え	みそ汁	ぶどう	カル鉄おむすび 生乳	
		七分米 強化麦 ぶりかけ	手羽中 豆腐 冬瓜 昆布 醤油 砂糖 みりん	きゅうり 醤油 削り節	卵 にかつお節 みそ	ぶどう	米 小松菜 人参 ひじき 本みりん 醤油 しらす チーズ 塩	
26	土	弁当の日						
		<p>お弁当のご協力 ありがとうございます</p>						
28	月	くふあじゅーしー	パイア炒め	もずく酢	ゆし豆腐	りんご	田芋の甘辛煮 生乳 小あじ	
		七分米 豚肉 人参 ひじき 干しいたけ ねぎ 塩 醤油	パイア 人参 たら ツナ 油 醤油 砂糖 塩	もずく きゅうり だし醤油 酢 砂糖 レモン果汁	ゆし豆腐 ねぎ かつお節 醤油 塩	りんご	田芋 油 砂糖 醤油 みりん	牛乳 小あじ
29	火	ふりかけご飯	豆腐だんご	オクラともやし のナムル	みそ汁	オレンジ	セルフサンド 生乳	
		七分米 強化麦 ぶりかけ	豆腐 人参 枝豆 ひじき ツナ 塩 片栗粉 油 醤油 砂糖 本みりん	オクラ もやし 人参 醤油 砂糖 ごま油	わかめ しめじ ねぎ かつお節 みそ	オレンジ	コッパン ウィナー ケチャップ	牛乳
30	水	麦ご飯 味付のり	千切り炒め	枝豆	イナムルチ	オレンジ	ハッシュポテト 生乳 するめ	
		七分米 強化麦 味付のり	切干大根 刻み昆布 人参 ツナ 油 醤油 本みりん 砂糖 塩	枝豆 塩	豚肉 冬瓜 こんにゃく かまぼこ たけのこ 干椎茸 かつお節 みそ	オレンジ	ハッシュポテト	牛乳 するめ
31	木	ちらし寿司	チキンのケチャップ煮	ブロッコリーのソテー	もずくと麦のスープ	メロン	マーブルケーキ 生乳	
		七分米 ちらしずしの素 のり	手羽元 醤油 みりん 砂糖 ケチャップ	ブロッコリー 人参 しめじ 油 コンソメ 塩	ベーコン もずく 玉ねぎ 人参 押麦 卵 ねぎ コンソメ 醤油 塩	メロン	ホットケーキ 粉牛乳 砂糖 無塩バター ココア ホイップクリーム チョ	牛乳

カレー風味で食欲アップ ★ガーリックラスク★

材料

オリーブオイル	大3	作り方
にんにく	小1	①※を全部混ぜ
粉チーズ	小1	好みのパンに
カレー粉(好みで調整)	小1/8位	塗り焼く。



