

8月*8時延長保育の献立表*

赤間保育園発第65号
平成29年8月1日
赤間保育園
園長 小方 圭子

日	曜	献立名	主食	汁物	主菜	副菜	調味料	7時延長(軽食)
1	火	発芽玄米ご飯 鮭の西京焼き 胡瓜の酢の物 そうめん汁	発芽玄米 白米	水菜 人参 素麺 昆布 鰹節	鮭	胡瓜 パプリカ	醤油 砂糖 酢 味噌 酒 みりん	お茶 そうめん汁
2	水	発芽玄米ご飯 南瓜と厚揚げのそぼろあんかけ もやしのおかか和え なすの味噌汁 果物	発芽玄米 白米	なす 人参 いりこ	鶏ミンチ 南瓜 厚揚げ	もやし 人参 鰹節	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 果物 レーズンパン
3	木	発芽玄米ご飯 ささみのフライ コロコロサラダ 南瓜の豆乳スープ	発芽玄米 白米	南瓜 豆乳 パセリ	ささみ 小麦粉 卵 パン粉	コーン 胡瓜	塩こしょう 醤油 砂糖 酢 コンソメ	お茶 スープ ゆかりおにぎり
4	金	ハヤシライス 青じそサラダ	発芽玄米 白米	牛肉 玉ねぎ ハヤシライスのルー		胡瓜 わかめ コーン もやし	青じそドレ	お茶 ホットケーキ
5	土	発芽玄米ご飯 豚ヒレ肉のケチャップソース ブロッコリーサラダ ピーマンのスープ	発芽玄米 白米	ピーマン 玉ねぎ	豚ヒレ肉	ブロッコリー りんご	ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢	お茶 スープ わかめおにぎり
7	月	コーンご飯 夏野菜たっぷりポトフ ツナのサラダ	発芽玄米 白米 コーン	茄子 玉ねぎ	ウインナー じゃが芋 茄子 ピーマン トマト缶	ツナ ブロッコリー	コンソメ マヨネーズ	お茶 ポトフ
8	火	発芽玄米ご飯 鮭のムニエル 豆腐サラダ 玉ねぎの味噌汁	発芽玄米 白米	玉ねぎ 人参 いりこ	鮭 小麦粉 カレー粉	豆腐 胡瓜 人参 ごま	醤油 砂糖 酢 味噌 塩コショウ	お茶 味噌汁 鮭おにぎり
9	水	発芽玄米ご飯 そうめんチャンプルー 水菜のサラダ もやしのスープ 果物	発芽玄米 白米	もやし 人参	豚肉 そうめん 人参 玉ねぎ ピーマン	水菜 人参 コーン	醤油 みりん 酒 ビエトロ コンソメ	お茶 果物 よもぎパン
10	木	おかかご飯 具うどん 切干大根のサラダ	発芽玄米 白米 かつお節	わかめ 鶏肉 うどん類 玉ねぎ 人参 昆布 鰹節		切干大根 水菜 コーン	醤油 砂糖 酒 みりん 酢	お茶 ポップコーン
12	土	発芽玄米ご飯 オクラの肉巻き 揚げの煮物 麩のすまし汁	発芽玄米 白米	麩 玉ねぎ 人参 昆布 鰹節	オクラ 豚ロース	揚げ 人参 もやし	醤油 砂糖 酢 みりん 酒 塩	お茶 安倍川マカロニ
14	月	発芽玄米ご飯 肉じゃが ブロッコリーのポン酢和え キャベツの味噌汁	発芽玄米 白米	キャベツ 人参 もやし いりこ	じゃが芋 人参 豚肉 玉ねぎ ピース	ブロッコリー 人参	醤油 砂糖 酒 みりん ポン酢 味噌	お茶 味噌汁 鮭おにぎり
15	火	発芽玄米ご飯 手羽元の唐揚げ 大根の塩っぺあえ ほうれん草のすまし汁	発芽玄米 白米	ほうれん草 玉ねぎ 人参 昆布 鰹節	手羽元 小麦粉	大根 塩昆布	醤油 酒 みりん 塩	お茶 すまし汁 塩昆布おにぎり
16	水	発芽玄米ご飯 鯖の味噌煮 もやしの梅和え ピーマンのスープ 果物	発芽玄米 白米	ピーマン 玉ねぎ コーン	鯖	もやし 梅干し	味噌 鶏ガラ 醤油 砂糖 みりん	お茶 果物 ゴマパン
17	木	発芽玄米ご飯 麻婆茄子 胡瓜のナムル 春雨スープ	発芽玄米 白米	春雨 人参 わかめ	茄子 豚ミンチ 玉ねぎ 片栗粉	胡瓜 人参	ケチャップ 鶏ガラ ごま油 醤油 砂糖 酢	お茶 スープ 海苔おにぎり
18	金	発芽玄米ご飯 卵焼き ウインナーの野菜炒め コンソメスープ	発芽玄米 白米	玉ねぎ パセリ	ブロッコリー ウインナー 玉ねぎ	卵	砂糖 ケチャップ コンソメ	お茶 スープ ゆかりおにぎり
19	土	ゆかりご飯 そうめん汁 高野豆腐の煮物	発芽玄米 白米 ゆかり	そうめん わかめ 玉ねぎ 人参 昆布 鰹節		鶏肉 高野豆腐 人参	醤油 砂糖 酒 みりん 塩	お茶 そうめん汁
21	月	発芽玄米ご飯 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ もやしのスープ	発芽玄米 白米	もやし 人参	ピーマン 合いびき 卵 パン粉	マカロニ 胡瓜 人参	塩こしょう マヨネーズ コンソメ	お茶 スープ おかかおにぎり
22	火	発芽玄米ご飯 鯖の竜田揚げ 海藻サラダ 麩のすまし汁	発芽玄米 白米	麩 玉ねぎ 人参 水菜 昆布 鰹節	鯖	海藻 胡瓜 人参	醤油 砂糖 みりん 酒 酢 塩 塩コショウ	お茶 すまし汁 梅おにぎり
23	水	発芽玄米ごはん 鶏肉のポン酢煮 豆腐サラダ 椎茸の味噌汁 果物	発芽玄米 白米	玉ねぎ 人参 椎茸 いりこ	鶏肉	豆腐 パプリカ もやし	醤油 砂糖 酢 味噌 ポン酢	お茶 果物 ロールパン
24	木	発芽玄米ご飯 チャプチェ もやしのナムル わかめスープ	発芽玄米 白米	わかめ 玉ねぎ 人参	牛肉 胡瓜 春雨 人参 ごま	もやし ピーマン	醤油 砂糖 酢 酒 みりん ごま油 とりがら	お茶 スープ 鮭おにぎり
25	金	茄子と豚肉の甘辛丼 胡瓜のゆかり和え じゃが芋の味噌汁	発芽玄米 白米	じゃが芋 人参 玉ねぎ いりこ	豚肉 茄子 玉ねぎ 片栗粉	胡瓜 ゆかり	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	お茶 味噌汁 ゆかりおにぎり
26	土	カレーライス キャベツのサラダ	発芽玄米 白米	なす 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃが芋 ルウ		キャベツ コーン	青じそドレ	お茶 カレーリゾット
28	月	発芽玄米ご飯 白身魚の香り焼き 胡瓜の塩っぺ和え 麩のすまし汁	発芽玄米 白米	麩 人参 玉ねぎ 昆布 鰹節	白身魚 青のり	胡瓜 塩昆布	塩こしょう 醤油 酒 みりん 塩	お茶 すまし汁 青のりおにぎり
29	火	鮭ごはん 茄子のそうめん汁 鶏肉の照り焼き	発芽玄米 白米 鮭フレーク	茄子 玉ねぎ 人参 わかめ そうめん 昆布 鰹節		鶏肉	醤油 酒 みりん 塩	お茶 そうめん汁
30	水	発芽玄米ご飯 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め レタスのサラダ じゃが芋の味噌汁 果物	発芽玄米 白米	じゃが芋 人参 玉ねぎ いりこ	豚肉 ズッキーニ 人参 なす	レタス 胡瓜	塩こしょう ケチャップ マヨネーズ 味噌	お茶 果物 食パン
31	木	発芽玄米ご飯 とんかつ 青じそサラダ コンソメスープ	発芽玄米 白米	玉ねぎ 人参	豚肉 卵 小麦粉 パン粉	胡瓜 コーン	醤油 酒 みりん 塩コショウ コンソメ 青じそドレ	お茶 ポップコーン

※食材の入荷の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。