


2016年



8月のこんだて

のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	月	ごはん みそ汁(なめこ・白玉麩) 鶏のマーマレード煮 いんげんともやしのナムル 人参サラダ きゅうりの塩昆布和え	麦茶 牛乳 チーズの蒸しパン	みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 白玉麩 マーマレード 砂糖 ごま油 すりごま ケーキミックス	なめこ いんげん 人参 もやし きゅうり 塩昆布
2	火	ごはん みそ汁(なす・おくら) 鮭の香草焼き 大豆とひじきの煮物 ベーコン入り野菜サラダ ぬか漬け	麦茶 いりこ ごへいもち	みそ 鮭 大豆 しらす 煮干し ベーコン	米 オリーブ油 砂糖 じゃがいも サラダ油 すりごま	なす おくら 玉ねぎ セロリ 人参 ひじき きゃべつ きゅうり
3	水	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) 豚肉ときゃべつのみそ炒め きゅうりのみぞれ和え ミニトマト ぬか漬け	麦茶 りんごジュース 白いゼリー	厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	万能葱 きゃべつ セロリ 人参 玉葱 干し椎茸 生姜 胡瓜 大根 寒天 大根 ミニトマト りんごジュース みかん缶
4	木	ごはん みそ汁(じゃがいも・にんじん) 鮭の塩こうじ焼き 納豆の一口揚げ 和風サラダ ぬか漬け	麦茶 牛乳 人参ケーキ	みそ 鮭 納豆 牛乳 卵	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油 にんじんジャム バター	人参 万能ねぎ レタス きゅうり わかめ オレンジジュース
5	金	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 松風焼きあんかけ野菜添え コーン入り春雨サラダ きゅうりスティック梅みそかけ	麦茶 いりこ 梅おにぎり	豆腐 みそ 鶏ひき肉 煮干し ロースハム	米 上新粉 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 刻み昆布 梅干し いんげん きゅうり コーン缶 生姜
6	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 豚と野菜のうま煮 いんげんと人参のおかかあえ 塩もみレモン風味	麦茶 いりこ しらすおにぎり	みそ かつお節 煮干し しらす 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	きゃべつ しめじ 人参 ごぼう いんげん きゅうり レモン汁 のり
8	月	カレーライス すまし汁(わかめ・万能ねぎ) フレンチサラダ 古漬け	麦茶 牛乳 クラッシュゼリー とうもろこし	豚肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖	人参 玉ねぎ りんご わかめ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり 寒天 レモン汁 とうもろこし みかん缶 かぼちゃ
9	火	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) つなじゃが 豆腐のねぎソースかけ きゃべつと人参のおかかあえ ぬか漬け	麦茶 牛乳 ジャムサンドスコーン	油揚げ みそ ツナ缶 豆腐 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 いちごジャム バター	大根 玉ねぎ 人参 いんげん 昆布 長ねぎ きゃべつ きゅうり
10	水	ごはん みそ汁(人参・いんげん) かれの味噌漬け焼き かぼちゃのごま炒め トマトときゅうりのサラダ ぬか漬け	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ きれい 煮干し 豚肉	米 サラダ油 いりごま 砂糖	人参 いんげん かぼちゃ ビーマン 干しいただけ 生姜 トマト 玉ねぎ 塩昆布 のり きゅうり
11	木	山の日				
12	金	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 和風ハンバーグ ポテトサラダ トマトのごまよごし きゃべつと塩昆布和え	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ きなこ 豚肉 ロースハム 牛乳	米 上新粉 サラダ油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 すりごま ケーキミックス	もやし わかめ 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 かぼちゃ トマト きゃべつ 塩昆布
13	土	ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) じゃがいもと鶏肉のごま煮 しめじとピーマンのソテー きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	豆腐 みそ 鶏肉 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油	長ねぎ 大根 ビーマン しめじ 人参 きゅうり わかめ 梅干し ひじき のり
15	月	ごはん みそ汁(なめこ・白玉麩) 鶏のマーマレード煮 いんげんともやしのナムル 人参サラダ きゅうりの塩昆布和え	麦茶 牛乳 チーズの蒸しパン	みそ 鶏肉 牛乳 チーズ	米 白玉麩 マーマレード 砂糖 ごま油 すりごま ケーキミックス	なめこ いんげん 人参 もやし きゅうり 塩昆布
16	火	ごはん みそ汁(なす・おくら) 鮭の香草焼き 大豆とひじきの煮物 ベーコン入り野菜サラダ ぬか漬け	麦茶 いりこ ごへいもち	みそ 鮭 大豆 しらす 煮干し ベーコン	米 オリーブ油 砂糖 じゃがいも サラダ油 すりごま	なす おくら 玉ねぎ セロリ 人参 ひじき きゃべつ きゅうり
17	水	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) 豚肉ときゃべつのみそ炒め きゅうりのみぞれ和え ミニトマト ぬか漬け	麦茶 りんごジュース 白いゼリー	厚揚げ みそ 豚肉 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	万能葱 きゃべつ セロリ 人参 玉葱 干し椎茸 生姜 胡瓜 大根 寒天 大根 ミニトマト りんごジュース みかん缶
18	木	ごはん みそ汁(じゃがいも・にんじん) 鮭の塩こうじ焼き 納豆の一口揚げ 和風サラダ ぬか漬け	麦茶 牛乳 人参ケーキ	みそ 鮭 納豆 牛乳 卵	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 ごま油 にんじんジャム バター	人参 万能ねぎ レタス きゅうり わかめ オレンジジュース
19	金	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 松風焼きあんかけ野菜添え コーン入り春雨サラダ きゅうりスティック梅みそかけ	麦茶 いりこ 梅おにぎり	豆腐 みそ 鶏ひき肉 煮干し ロースハム	米 上新粉 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 刻み昆布 生姜 いんげん きゅうり コーン缶 梅干し
20	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 豚と野菜のうま煮 いんげんと人参のおかかあえ 塩もみレモン風味	麦茶 いりこ しらすおにぎり	みそ かつお節 煮干し しらす 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	きゃべつ しめじ 人参 ごぼう いんげん きゅうり レモン汁 のり
22	月	カレーライス すまし汁(わかめ・万能ねぎ) フレンチサラダ 古漬け	麦茶 牛乳 クラッシュゼリー とうもろこし	豚肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 砂糖	人参 玉ねぎ りんご わかめ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり 寒天 レモン汁 とうもろこし みかん缶 かぼちゃ
23	火	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) つなじゃが 豆腐のねぎソースかけ きゃべつと人参のおかかあえ ぬか漬け	麦茶 牛乳 ジャムサンドスコーン	油揚げ みそ ツナ缶 豆腐 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 いちごジャム バター	大根 玉ねぎ 人参 いんげん 昆布 長ねぎ きゃべつ きゅうり
24	水	ごはん みそ汁(人参・いんげん) かれの味噌漬け焼き きゃべつと玉ねぎのソテー トマトときゅうりのサラダ ぬか漬け	麦茶 いりこ 塩こんぶおにぎり	みそ きれい 煮干し	米 サラダ油 砂糖	人参 いんげん きゃべつ 玉ねぎ トマト きゅうり 塩昆布 のり
25	木	ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) 鶏のくわ焼き いんげんとコーンの炒め物 おくらのサブジ ぬか漬け	麦茶 牛乳 のしおクッキー せんべい	みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 オリーブ油 サラダ油 薄力粉 せんべい さつまいも バター	きゃべつ 玉ねぎ いんげん おくら きゅうり コーン缶
26	金	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 和風ハンバーグ ポテトサラダ トマトのごまよごし きゃべつと塩昆布和え	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ きなこ 豚肉 ロースハム 牛乳	米 上新粉 サラダ油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 すりごま ケーキミックス	もやし わかめ 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 かぼちゃ トマト きゃべつ 塩昆布
27	土	ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) じゃがいもと鶏肉のごま煮 しめじとピーマンのソテー きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ 梅ひじきおにぎり	豆腐 みそ 鶏肉 煮干し	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油	長ねぎ 大根 ビーマン しめじ 人参 きゅうり わかめ 梅干し ひじき のり
29	月	ごはん みそ汁(えのき・人参) 豚肉のカレー風味焼き 野菜のドレッシング漬け 磯和え たくあん	麦茶 いりこ ひじきおにぎり	みそ 豆乳 にぼし 油揚げ 豚肉	米 砂糖 サラダ油 オリーブ油	えのき 人参 レモン汁 にんにく きゃべつ きゅうり のり たくあん ひじき
30	火	ごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) 鮭の照焼き いんげんと人参のごま和え 夏野菜サラダ ぬか漬け	麦茶 牛乳 みかんのカトルカール	油揚げ みそ 鮭 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 すりごま サラダ油 薄力粉 バター	しょうが いんげん 人参 トマト きゅうり 玉ねぎ みかん缶
31	水	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鶏の黒酢煮 炒り豆腐 きゅうりともやしのナムル ぬか漬け	麦茶 牛乳 アメリカンドッグ	みそ 鶏肉 豆腐 ウインナー 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 すりごま ケーキミックス	大根 わかめ 長ねぎ にんにく 人参 干しいただけ ビーマン きゅうり もやし

※献立は都合により変更する場合があります。その場合は展示食のキッチン通信でお知らせします。