

令和5年8月 予定献立表

マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ(午前)	おやつ(午後)	
1	火	ご飯 魚の南蛮漬け 浅漬け 味噌汁 バナナ	米 魚・片栗粉・玉ねぎ・人参・ピーマン・酢・砂糖・醤油 胡瓜・人参・キャベツ・塩昆布・塩 玉ねぎ・じゃが芋・えのき・若布・煮干し・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 黄粉ごま団子 (団子粉・豆腐 黒ごま・黄粉 砂糖・塩)	17	木	麻婆丼 南瓜の煮物 トマトの甘酢和え りんご	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ニラ・甜面醤・醤油 中華スープ・片栗粉 南瓜・砂糖・だし鰹 トマト・胡瓜・オクラ・若布・酢・砂糖・塩		牛乳 乾パン	牛乳 若布おにぎり (米・若布ふりかけ ごま)	
2	水	ご飯/オレンジ ポークビーンズ ピクルス レタススープ	米 水煮大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・じゃが芋・パセリ トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・ソース・油 胡瓜・人参・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・コーン・レタス・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 フルーチェ (フルーチェ 牛乳)	18	金	夏野菜カレー 高野豆腐煮 さっぱり梅和え オレンジ	米・トマト・玉ねぎ・人参・茄子・じゃが芋・ピーマン・豚肉 ズッキーニ・ルウ・ニンニク・油 高野豆腐・だし鰹・砂糖・醤油 胡瓜・人参・キャベツ・オクラ・梅干・砂糖・醤油		牛乳 かりんとう	牛乳 ところてん (天草・ポン酢 黒糖・黄粉)	
3	木	ご飯 魚のニンニク風味焼き ねばねば和え 味噌汁 りんご	米 魚・ニンニク・醤油・みりん モロヘイヤ・オクラ・人参・胡瓜・ごま・醤油・もみのり 玉ねぎ・茄子・えのき・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 プルーン	牛乳 炊き込みご飯 (米・人参・うす揚げ ごぼう・塩昆布 椎茸・砂糖・醤油)	19	土	生姜焼き丼 さつま汁 バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・えのき・キャベツ・生姜・砂糖・醤油 みりん さつま芋・玉ねぎ・人参・もやし・葉ねぎ・煮干し・味噌		お茶 黒糖パン りんご		
4	金	とうもろこしご飯 梅から揚げ マカロニサラダ そうめん汁 スイカ	とうもろこし・米・醤油・塩 鶏肉・梅干・大葉・醤油・みりん マカロニ・胡瓜・キャベツ・パプリカ・マヨドレ・塩 そうめん・玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 ビスコ	牛乳 パイナップルケーキ (パイナップル・HM 砂糖・豆乳・油)	21	月	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め ごま和え 味噌汁 パイナップル	米 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・茄子・味噌・みりん もやし・キャベツ・人参・胡瓜・醤油・ごま 玉ねぎ・おつゆ麩・えのき・若布・煮干し・味噌		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 豆乳くずもち (豆乳・片栗粉 砂糖・黄粉・塩)	
5	土	豚肉と納豆の炒め丼 豆腐スープ りんご	米・豚ミンチ・納豆・玉ねぎ・人参・キャベツ・えのき・味噌 砂糖・みりん・油 豆腐・玉ねぎ・もやし・若布・コンソメ・醤油		お茶 人参パン バナナ		22	火	サザエご飯 鶏のレモン照り焼き 洋風白和え 味噌汁 西瓜	米・サザエ・人参・醤油・塩・みりん 鶏肉・レモン果汁・砂糖・醤油 豆腐・キャベツ・人参・胡瓜・コーン・マヨドレ・塩 南瓜・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ (HM・豆腐・砂糖 油)	
7	月	ご飯 レバーの甘辛煮 酢の物 味噌汁 グレープフルーツ	米 鶏レバー・生姜・砂糖・醤油・みりん キャベツ・人参・胡瓜・若布・酢・砂糖・醤油・ごま 豆腐・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 サラダせん	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)	23	水	玄米ご飯 魚の梅煮 ごぼうサラダ かみなり汁 りんご	米・玄米 魚・生姜・梅干し・醤油・みりん・酢 ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・酢・砂糖・醤油 豆腐・油・玉ねぎ・人参・椎茸・ごぼう・だし鰹・醤油・塩		牛乳 プルーン	牛乳 りんごパン	
8	火	ほうれん草パン/バナナ タンドリーチキン 元気サラダ ビーフンスープ	鶏肉・豆乳ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・醤油 刻み昆布・キャベツ・胡瓜・人参・トマト・ハム・コーン ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 ビーフン・玉ねぎ・人参・もやし・椎茸・葉ねぎ・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 羊けんぴ	牛乳 牛とごぼうの混ぜご飯 (米・もち米・人参 ごぼう・牛ミンチ いんげん・砂糖・醤油)	24	木	ご飯/グレープフルーツ 松風焼 ひじき煮 すまし汁	米 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・豆腐・パン粉・ごま 砂糖・味噌 ひじき・人参・うす揚げ・いんげん・だし鰹・砂糖・醤油 玉ねぎ・花麩・若布・だし昆布・だし鰹・醤油・塩		牛乳 クラッカー	牛乳 焼きビーフン (ビーフン・玉ねぎ 人参・キャベツ ニラ・コンソメ・醤油)	
9	水	ご飯 魚の変わり西京焼き ゆかり和え 味噌汁 りんご	米 魚・味噌・マヨドレ・砂糖 キャベツ・人参・胡瓜・ゆかり 玉ねぎ・茄子・うす揚げ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 マリービスケット	牛乳 アイスクリーム クラッカー	25	金	ご飯 魚のホイル焼き 焼き南瓜 味噌汁 バナナ	米 魚・玉ねぎ・パプリカ・えのき・ポン酢 南瓜・塩・油 玉ねぎ・おつゆ麩・オクラ・若布・煮干し・味噌		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 オニオンパン (HM・豆乳 玉ねぎ・コーン マヨドレ・パセリ)	
10	木	雑穀ご飯 卵焼き 糸瓜サラダ きのこ汁 パイナップル	米・雑穀米 卵・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・だし昆布・だし鰹・醤油・砂糖 糸瓜・胡瓜・人参・もやし・ハム・マヨドレ・醤油 玉ねぎ・なめこ・えのき・椎茸・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 オレンジ	牛乳 ジャムサンド (食パン ブルーベリージャム)	26	土	子ぎつねご飯 具だくさん味噌汁 オレンジ	米・うす揚げ・人参・鶏ミンチ・醤油・砂糖・いんげん 玉ねぎ・じゃが芋・茄子・しめじ・厚揚げ・若布・煮干し 味噌		お茶 いちごロール グレープフルーツ		
11	金	<b>山の日</b> 					28	月	冷やしうどん マーマレードチキン レンコンサラダ りんご	うどん・トマト・胡瓜・ツナ缶・オクラ・だし昆布・だし鰹 砂糖・醤油・みりん 鶏肉・マーマレード・醤油 レンコン・ひじき・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ・醤油		牛乳 ウエハース	牛乳 梅おにぎり (米・梅干・大葉 ごま)	
12	土	炒飯 ポテトスープ りんご	米・ハム・ピーマン・玉ねぎ・中華スープ・醤油・油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・コーン・コンソメ・塩		お茶 ぼたぼた焼き オレンジ		29	火	ご飯/パイナップル ハンバーグトマトソース レモン醤油和え 冬瓜スープ	米 合い挽き肉・玉ねぎ・人参・パン粉・豆乳・塩・トマト ケチャップ・コンソメ・砂糖・ニンニク もやし・胡瓜・人参・コーン・レモン果汁・醤油 冬瓜・玉ねぎ・人参・コーン・ベーコン・コンソメ・塩		牛乳 マリービスケット	牛乳 ポップコーン (ポップコーン・塩 油)	
14	月	<b>希望保育 (お弁当の日)</b> 				牛乳 ウエハース	牛乳 ぶどうゼリー 乾パン	30	水	ご飯 魚の塩麹焼き 納豆和え 味噌汁 バナナ	米 魚・塩麹・みりん 納豆・キャベツ・胡瓜・コーン・もやし・もみのり・醤油 玉ねぎ・南瓜・うす揚げ・葉ねぎ・煮干し・味噌		牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 焼きポテト (じゃが芋・塩 油)
15	火	<b>希望保育 (お弁当の日)</b> 				牛乳 ビスコ	牛乳 ヨーグルト クラッカー	31	木	押し麦ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ 中華胡瓜 モロヘイヤスープ グレープフルーツ	米・押し麦 豆腐・油・鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・味噌・砂糖・片栗粉 胡瓜・すりごま・酢・砂糖・醤油 モロヘイヤ・玉ねぎ・椎茸・コーン・鶏ガラスープ・醤油・塩		牛乳 羊けんぴ	牛乳 冷やしぜんざい (団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩)
16	水	<b>希望保育 (お弁当の日)</b> 				牛乳 せんべい	牛乳 オレンジゼリー せんべい	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)						

