



8月の献立



令和4年 松島こども園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(月)	しそごはん ささみのぴかた あおなのおかかあえ きんぴらごぼう とうふのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ささみ 卵 糸かつお 豆腐 わかめ みそ クリームチーズ 牛乳	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ほうれん草 にんにく ごぼう 人参 いんげん 長ねぎ 果物	ちいずむしぼん
2日(火)	くろまいごはん さかなのごまみそつけや き おくらのうめあえ にくじゃが もずくのすましじる くだもの ぎゅうにゅう	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 もずく 牛乳 卵 ツナ	米 黒米 砂糖 ごま 油 じゃが芋 こんにやく 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ 果物 キャベツ には	やさしいひらやーちー
3日(水)	さんしょくどん ぶろっこりーのごまどれあ え とんじる ふるーちえ ぎゅうにゅう	鶏ミンチ 卵 牛乳 ちくわ 豚肉 豚レバー みそ	米 押麦 砂糖 油 ごま油 ゴマドレッシング さつま芋 ごま	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 レタス ブロッコリー カリフラワー パプリカ ごぼう 大根 ねぎ 果物	だいがくいも
4日(木)	ちきんかれー やさいさらだ わかめとたまごすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	鶏肉 ツナ わかめ 卵 豆腐 牛乳 きな粉	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 カレールー カレー粉 ごま ケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物	ごまいり もちもちどーなつ
5日(金)	げんまいごはん さかなのぼんこやき きゅうりのごまあえ ごーやちゃんぶるー かぼちゃのみそしる くだものかん ぎゅうにゅう	白身魚 粉チーズ 豆腐 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 パン粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター ココア	パセリ きゅうり にんにく ゴーヤ 人参 玉葱 かぼちゃ ねぎ 果物	ここあしよーとぶれつど
6日(土)	がばおらいす びーふんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 ピーマン たいやき	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物	たいやき
8日(月)	じゃーじゃーめん とうふさらだ ちゅうかすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	豚ミンチ みそ 牛乳 豆腐 わかめ ひじき ツナ	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 春雨 米	たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 きゅうり 小松菜 人参 コーン からし菜 果物	あおなつなおにぎり
9日(火)	じゅーしいごはん さけのしおやき あおなのおひたし だいにんさらだ ゆしとうふ くだもの ぎゅうにゅう	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ラード 紅芋粉	人参 椎茸 ごぼう ねぎ パプリカ ほうれん草 大根 きゅうり 果物	べにいもちんすこう
10日(水)	おべんとうかい				かぼちゃあずき むしぼん
11日(木)	やまのひ(こうきゅうび)				
12日(金)	もずくどん あおなのおなつとうあえ いなむるちじる くだもの ぎゅうにゅう	もずく 豚ミンチ 卵 納豆 のり 豚肉 カステラかまぼこ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 こんにやく ケーキミックス	パプリカ ビーマン 生姜 小松菜 人参 大根 ねぎ 椎茸 果物	さーたーあんだぎー
13日(土)	びびんぼん ちーず ちゅうかすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳 チーズ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま パン ジャム	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 大根の葉 果物	じゃむさんど
15日(月)	けいはん きんぴられんこん さといものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	ささみ のり 卵 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま こんにやく ごま油 里芋 じゃが芋	椎茸 ねぎ れんこん 人参 には ねぎ 果物	ふらいどぼてと
16日(火)	げんまいごはん めかじきのすぶたふう とうふしゅーまい にくしゅーまい かきたますーぶ あんにんぶるーつ ぎゅうにゅう	めかじき 豆腐・肉シユーマイ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 杏仁豆腐 車麩 バター	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 小松菜 長ねぎ 果物	きやらめるふ
17日(水)	はんだまごはん とりにくのさっぱり ぶろっこりー ーぶいりちー へちまのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳 昆布 豚肉 ゆし豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにやく アイスクリーム 星たべよう	ハンダマ 生姜 にんにく ブロッコリー 切干大根 人参 へちま ねぎ 果物	あいつくりーむ ほしたべよう
18日(木)	やさいそば あおなのしらあえ さつまいものごまに くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖繩そば 油 ねぎ さつま芋 砂糖 ごま 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物	ちゅうかちまきふう おにぎり
19日(金)	あわごはん さばのらびこつとそーすかけ ごぼうさらだ くりーむすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	さば ツナ ひじき 大豆 牛乳 きな粉 卵	米 もちきび 小麦粉 油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 ケーキミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ごぼう いんげん パプリカ コーン 人参 果物	きなこくつきー
20日(土)	ごはん ほういこーるー ぎゅうにゅう ちゅうかこーんすーぶ くだもの	豚肉 みそ ちくわ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 焼きドーナツ	キャベツ 人参 ビーマン には もやし コーン にんにく 長ねぎ 果物	やきどーなつ
22日(月)	たこいす まかろにさらだ とうがんのみそしる ふるーつよーぐると ぎゅうにゅう	合挽きミンチ チーズ 卵 ツナ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 カレー粉 マカロニ マヨネーズ バター 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 冬瓜 えのき 椎茸 果物	にんじんくらっかー
23日(火)	あわごはん さかなのあまずあんかけ せんざりいりちー じゃがいものみそしる くだもの ぎゅうにゅう	白身魚 昆布 豚肉 みそ 豆乳 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 じゃが芋 パン バター	玉ねぎ 絹さや 人参 切干大根 椎茸 しめじ 大根の葉 果物	おれんじ ふれんちとーすと
24日(水)	すばげていーみーとそーす ちーずいりやさいさらだ かぶのすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ 牛乳 油揚げ	スパゲティー 油 小麦粉 バター ゴマドレッシング 米 ごま	玉ねぎ セロリ にんにく ビーマン マッシュルーム 人参 キャベツ トマト ブロッコリー きゅうり かぶ パプリカ コーン 果物 ほうれん草	いなりずし
25日(木)	あわごはん すばにつしゅおむれつ からしなちゃんぶるー なすのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	卵 牛乳 ハム 枝豆 チーズ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ ウインナー 牛乳	米 もちきび じゃが芋 油 パン マヨネーズ カレー粉	トマト 人参 からし菜 なす 大根の葉 キャベツ 果物	ほっとどつぐ
26日(金)	☆お誕生日会☆ かれーびらふ ころっけ ぶろっこりーのごまあえ みねすとろーね でざーと ぎゅうにゅう	ツナ 牛乳 枝豆 合挽きミンチ 卵 ささみ ひじき ウインナー	米 バター カレー粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ パプリカ ビーマン コーン ブロッコリー 人参 キャベツ トマト 果物	せんべい
27日(土)	ごはん ぶたやきにく ぎゅうにゅう あおなのみそしる くだものかん	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 ちよぼちよぼクッキー	人参 玉ねぎ 生姜 ビーマン ちんげん菜 コーン 果物	ちよぼちよぼくつきー
29日(月)	あわごはん やきにく すばげていーさらだ ばんぶきんすーぶ くだもの ぎゅうにゅう	牛肉 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 片栗粉 ごま油 サラスパ マヨネーズ 砂糖 さつま芋 バター ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン にんにく 生姜 パプリカ きゅうり かぼちゃ 果物	さつまいもの しおばたーやき
30日(火)	ひやしちゅうか やさいかきあげ ちーず くだものかん ぎゅうにゅう	ささみ 卵 わかめ チーズ フィッシュソーセージ 昆布 牛乳	中華麺 小麦粉 油 米 押麦 ごま	きゅうり トマト 人参 コーン 玉ねぎ ゴーヤ 果物	しおこんぶおにぎり
31日(水)	くろまいごはん とりにくのてりやき にんじんしりしり あつあげのみそしる くだもの ぎゅうにゅう	鶏肉 卵 厚揚げ みそ 豆乳 ハム チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 じゃが芋 ケーキミックス マヨネーズ	人参 玉ねぎ ニら にんにく 生姜 ちんげん菜 長ねぎ 果物	おにおんぶれつど

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

