

令和 3年度



8月予定献立表



高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ	
				主食	追加	10時		
2	月	鶏肉のコンソール焼き 添え野菜 大学南瓜 海藻サラダ	鶏肉 生姜 醤油 みりん マヨレ コンソール トマト 南瓜 油 ごま 海藻 胡瓜 大根 キャベツ ツナ 人参 オリーブ油 酢 砂糖 醤油	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	きな粉 クッキー	
3	火	鮭のムニエルソース焼き 添え野菜 冬瓜汁 ポテトサラダ コーン	鮭 小麦粉 オリーブ油 レモン バター 醤油 ハセリ キャベツ 冬瓜 玉葱 えのき 鶏肉 豆腐 油揚げ 煮干し 醤油 みりん じゃが芋 ハム レーズン 胡瓜 人参 マヨレ コーン	飯	菜	ヨーグルト	ピザトースト	
4	水	夏野菜のかき揚げ 鶏レバー煮 煮豆 フレンチサラダ	南瓜 玉葱 ウィナー インゲン 人参 小麦粉 卵 油 ソース 鶏レバー煮 うずら豆 砂糖 ベーコン ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン フレンチレタス	飯	鮭ワカメ	ゼリー	バナナブラウニー 3未 バナナケーキ	
5	木	豆腐のステーキおろしソース 牛乳 ちくわチーズ 中華きゅうり	豆腐 片栗粉 オリーブ油 おろしだれ 葱 牛乳 ちくわ チーズ 胡瓜 鶏ささ身 トマト 玉葱 ごま 酢 砂糖 醤油 ごま油	パン	プルーン	フルーツ	冷やし中華	
6	金	鱈のタンドリー風 添え野菜 豆苗と豚肉のチャプルー おかか和え	鱈 生姜 ニンニク ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ブロッコリー 豚肉 もやし 豆苗 玉葱 赤ピーマン 卵 醤油 みりん ごま油 キャベツ 小松菜 人参 ちくわ かつお 醤油	飯	ひじき	牛乳 ウエハース	桃	
7	土	中華丼 フルーツ 牛乳	米 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし コーン かまぼこ 葱 煮干し コンソメ 鶏ガラ みりん 醤油 バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
10	火	マーボー豆腐 牛乳 煮干しカリント 青菜のナムル	豚ミンチ 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 椎茸 筍 たらみそ ケチャップ 牛乳 煮干し ごま 小松菜 胡瓜 もやし ハム 赤ピーマン ごま油 酢	飯	ゆかり	牛乳 Caせんべい	枝豆&チーズ 3未 枝豆	
11	水	魚の塩焼き 添え野菜 きんぴら牛蒡 ブロッコリーの甘酢	鮭 レモン もやし 牛蒡 牛肉 レンコン 人参 糸こんにやく ピーマン ごま みりん 醤油 ブロッコリー かまぼこ 胡瓜 大根 酢 砂糖 醤油	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	ホワイトポンチ	
12	木	おからとひじきのハンバーグ 添え野菜 茄子のみそ汁 ゴーヤとツナのサラダ チーズ	合挽肉 玉葱 おから ひじき 豆乳 卵 ハン粉 ケチャップ ソース キャベツ なす 厚揚げ 玉葱 えのき 葱 みそ ゴーヤ ツナ 胡瓜 ブロッコリー 人参 マヨレ 醤油 チーズ	飯	しらす	ヨーグルト	焼きドーナツ	
13日、14日 16日		<b>希望保育 (お弁当の日)</b>					お菓子	お菓子
17	火	ベーコンエッグ 牛乳 ひじきと大豆の炒め煮 胡瓜の梅肉和え	卵 ベーコン トマト ハセリ 牛乳 ひじき ちくわ 大豆 人参 糸こんにやく インゲン 醤油 みりん 鶏ささ身 キャベツ 胡瓜 梅肉 かつお 醤油	飯	菜	100%ジュース 小魚	スイカ	
18	水	ミートグラタン 昆布巻煮 ごまマヨサラダ	茄子 玉葱 人参 合挽肉 しめじ ケチャップ 砂糖 コンソメ ハヤシウ ソース 小麦粉 バター 牛乳 チーズ 昆布巻 ブロッコリー ハム 胡瓜 キャベツ コーン ごま マヨレ 醤油	めん	野菜	ゼリー	枝豆と白す おにぎり	
19	木	豚のしょうが焼き 添え野菜 ナポリタン おひたし	豚肉 生姜 みりん 醤油 もやし 干スパゲティ ベーコン 玉葱 トマト しめじ ピーマン ケチャップ 小松菜 キャベツ 人参 ツナ ごま 醤油	飯	ふりかけ	フルーツ	ヨーグルト&ウエハース 3未 ヨーグルト	
20	金	白身魚のフライタルソース 添え野菜 ミネストローネ 昆布和え フルーツ	ムールサ 小麦粉 卵 ハン粉 油 タルソース ブロッコリー キャベツ ベーコン 玉葱 じゃが芋 大豆 人参 トマト コンソメ 塩つペ オクラ もやし 胡瓜 蒲鉾 甘夏	パン	プルーン	牛乳 ウエハース	マシュマロ サントクワカー	
21	土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚バラ キャベツ もやし 人参 ピーマン ソース 粉かつお バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
23	月	揚げ鶏の甘酢和え 五目野菜炒め フルーツサラダ	鶏肉 片栗粉 油 酢 砂糖 しょうゆ ごま もやし 焼き豚 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン オイスターソース バナナ 胡瓜 パイン 黄桃 みかん ヨーグルト マヨレ	飯	ワカメ	牛乳 Caせんべい	チーズケーキ 3未 蒸しケーキ	
24	火	魚の梅煮 ジャーマンポテト 油揚げとキャベツのお浸し	鯖 梅干し 生姜 砂糖 醤油 昆布 ごぼう じゃが芋 ベーコン 粉チーズ 油揚げ キャベツ 人参 オクラ かつお ごま 砂糖 醤油	めん	野菜	ヨーグルト	カレーライ おにぎり	
25	水	豚カツ 添え野菜 すまし汁 たくあん和え 枝豆	豚肉 卵 小麦粉 ハン粉 油 ケチャップ キャベツ 豆腐 平天 えのき わか 人参 葱 煮干し みりん 醤油 たくあん 小松菜 もやし 胡瓜 人参 かつお 枝豆	飯	梅ちり	ゼリー	メロン風 ラスク	
26	木	魚の西京焼き 添え野菜 煮浸し そうめん中華風サラダ 牛乳	シルバー 生姜 白みそ みりん 醤油 ブロッコリー 鶏肉 青豆 人参 もやし 煮干し 醤油 そうめん 焼き豚 キャベツ きゅうり トマト ごま油 酢 牛乳	パン	チーズ	フルーツ	プリン アラモード	
27	金	スパニッシュオムレツ 添え野菜 たらこ人参 冷しやぶ風サラダ	卵 合挽き肉 じゃが芋 玉葱 赤ピーマン チーズ ケチャップ もやし たらこ 人参 バター 砂糖 豚肉 ブロッコリー トマト 玉葱 胡瓜 ごま 酢 醤油 オリーブ油	飯	きな粉	100%ジュース プルーン	スティックチーズパイ 2以下 野菜せんべい	
28	土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 しいたけ 人参 葱 煮干し かつお みりん しょうゆ バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
30	月	ピピンパ井 ワカメスープ トマトチャプチェ フルーツ	米 合挽肉 生姜 ニンニク もやし ほうれん草 人参 鮭糸卵 醤油 わか 玉葱 コーン 葱 鶏ガラ 煮干し コンソメ ごま ごま油 豚肉 春巻 トマト 赤、青ピーマン オイスターソース バイツアル	飯		牛乳 ウエハース	アイスクリーム	
31	火	鯖の立田揚げ 添え野菜 豚バラ茄子 南瓜サラダ	鯖 しょうが ニンニク 酒 しょうゆ キャベツ 豚バラ 茄子 赤、青ピーマン 玉葱 みそ みりん 南瓜 パイン チーズ ハム きゅうり 人参 マヨレ	パン	牛乳	ヨーグルト	たこ焼き	

◎ 30日(月) は誕生会です。  
3歳以上児はお着だけ用意してください。

水分補給を十分に!

水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにししましょう。  
また、市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎない様に気をつけましょう。  
暑いと冷たいものをたくさん飲みたくなりますが、冷たいものを摂りすぎると、  
胃腸を壊し夏バテの原因ともなりますので注意して下さい!  
水分補給はこまめに摂取しましょう。

