

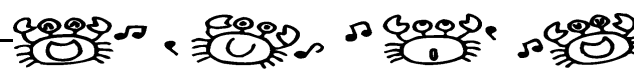
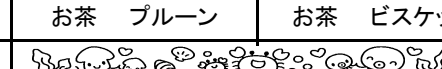


8月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園

令和4年7月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ	
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)			
1	月	なすミートスパゲティー ジャーマンポテト レバーとズッキーニのみそ炒め すいか	スパゲティー ジャが芋	含びきミンチ ベーコン 鶏レバー	なす しめじ トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン ズッキーニ すいか	お茶 ウエハース	かき氷	
2	火	ご飯 かぼちゃの味噌汁 あじの胡麻揚げ ひじきとオクラのおかか和え グレープフルーツ	ご飯 ごま 油	あじ かつおぶし 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ オクラ ひじき グレープフルーツ	牛乳 せんべい	豆乳プリン	
3	水	パン コーンクリームスープ 豚肉のピカタ キャベツとりんごのサラダ パナナ	パン コーン ジャが芋	豚肉 卵 スキムミルク 豆乳	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ	お茶 するめ	お茶 昆布おにぎり	
4	木	親子丼 薩摩芋のレーズン煮 あさりのと小松菜の煮しめ オレンジ	ご飯 薩摩芋	卵 鶏肉 あさり	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし しいたけ しめじ レーズン 小松菜 ひじき オレンジ	お茶 パナナ	(チャイルドクッキング:白・緑) 牛乳 夏野菜ピザ	
5	金	しらすご飯 豆腐となめこの味噌汁 牛肉のレモン風味炒め れんこんとブロッコリーのサラダ すいか	ご飯	しらす 牛肉 豆腐 味噌	なめこ ねぎ 生姜 玉ねぎ レモン しめじ キャベツ ひじき れんこん ブロッコリー すいか	お茶 野菜スティック	お茶 そうめん	
6	土	冷やしうどん ポテトサラダ プルーン グレープフルーツ	津山産うどん ジャが芋	天かす 卵 ハム	わかめ きゅうり 人参 パプリカ プルーン グレープフルーツ	お茶 プルーン	お茶 ホットケーキ	
8	月	ご飯 切り干し大根のスープ ピーマンと豚肉の黒酢炒め ごぼうサラダ パイン	ご飯	豚肉	舞茸 切干大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 パプリカ ビーマン なす ズッキーニ ごぼう バイナップル	お茶 ウエハース	ミルク スキムバナナケーキ	
9	火	ご飯 そうめんのすまし汁 鶏のから揚げ 小松菜ともやしのナムル パナナ	ご飯 そうめん 油	鶏肉 しらす	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり ひじき パナナ	お茶 せんべい	豆乳 チーズフィッシュ	
10	水	ビビンバ きのこのスープ コールスロー なすとかぼちゃの焼き浸し すいか	ご飯 コーン 油	含びきミンチ 卵	玉ねぎ もやし いんげん 人参 ほうれん草 しめじ しいたけ えのき ねぎ キャベツ きゅうり なす かぼちゃ すいか	お茶 チーズ	牛乳 野菜チップス	
12	金	きな粉ご飯 ジャが芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根ときゅうりとわかめの胡麻酢和え オレンジ	ご飯 ジャが芋 油	豚肉 きな粉 味噌	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり わかめ オレンジ	牛乳 ビスケット	お茶 水ようかん	
13	土	 お弁当持参日					お茶 プルーン	お茶 ビスケット
15	月	 お盆のため休園						
16	火	ご飯 油揚げの味噌汁 鮭のタルタルソースかけ 長芋とひじきの梅和え パナナ	ご飯 油	鮭 卵 油揚げ 味噌	大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 長芋 きゅうり ひじき 梅 パナナ	お茶 せんべい	ココア きな粉バターサンド	
17	水	中華丼 きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げと切り干し大根の煮物 オレンジ	ご飯	豚肉 えび いか 厚揚げ	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ きゅうり もやし わかめ 切干大根 オレンジ	お茶 野菜スティック	豆乳 チーズ蒸しパン	
18	木	【誕生日会メニュー】 人参ご飯 レタスとベーコンのスープ ポテトグラタン パプリカとキャベツのサラダ 焼きブチマト すいか	ご飯 ごま ジャが芋 マカロニ	しらす ベーコン 鶏肉 チーズ	レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり パプリカ ブチマト すいか	牛乳 ビスケット	フルーツヨーグルト	
19	金	【食育の日:夏バテ防止メニュー、地産地消メニュー】 トマトとオクラと豚肉のぶっかけうどん アスパラとブロッコリーのチーズサラダ レパニラ炒め パイン	津山産うどん コーン	豚肉 牛レバー チーズ	トマト オクラ アスパラ ブロッコリー 人参 ニラ バイナップル	お茶 ウエハース	ココア ケークサレ	
20	土	シーフードピラフ 春雨スープ かぼちゃの煮物 オレンジ	ご飯 春雨 コーン	えび いか ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ねぎ かぼちゃ オレンジ	お茶 プルーン	お茶 パナナ	
22	月	ご飯 冬瓜ととろろ昆布のすまし汁 鶏肉の甘酢ソースかけ 焼き油揚げときゅうりの和え物 パナナ	ご飯 コーン	鶏肉 油揚げ ツナ	冬瓜 とろろ昆布 人参 ほうれん草 えのき ねぎ 玉ねぎ パプリカ ビーマン なす きゅうり わかめ パナナ	ミルク パナナ	ミルク 麩のラスク	
23	火	【レストランごっこメニュー:選択メニュー…タコライス ソースかつ丼】 あおさの味噌汁 きゅうりとキャベツとピーマンの昆布和え さつま芋のレモン煮 グレープフルーツ	ご飯 (パン粉 油・ごま) さつま芋	(含びきミンチ)(豚肉)	トマト キャベツ あおさ 玉ねぎ ねぎ 人参 ビーマン きゅうり キャベツ 昆布 レモン グレープフルーツ	お茶 チーズ	アイスクリーム	
24	水	夏野菜カレー トマトのサラダ レバーの生姜煮 すいか	ご飯 ジャが芋	牛ミンチ 鶏レバー	玉ねぎ 人参 ビーマン なす ズッキーニ トマト パプリカ きゅうり キャベツ すいか	お茶 野菜スティック	ココア レーズンクッキー	
25	木	ひじきご飯 わかめと豆腐の味噌汁 さばの竜田揚げ 玉ねぎとゴーヤのそぼろ炒め 焼ブチマト パイン	ご飯 こんにやく 油	さば 含びきミンチ 油揚げ 豆腐 味噌	ひじき いんげん 人参 もやし わかめ ねぎ 玉ねぎ ゴーヤ パプリカ ブチマト バイナップル	お茶 するめ	牛乳 きな粉マカロニ	
26	金	冷やし中華 ジャが芋といんげんのツナマヨ和え 大根サラダ プルーン オレンジ	中華麺 ジャが芋 マヨネーズ	卵 シーチキン ハム	いんげん キャベツ レーズン きゅうり 大根 人参 ひじき プルーン オレンジ	お茶 パナナ	豆乳 ごまトースト	
27	土	じゃことレタスのチャーハン 野菜スープ チーズ パナナ	ご飯	しらす 豚ミンチ チーズ	レタス 玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ キャベツ もやし パナナ	お茶 せんべい	お茶 人参ケーキ	
29	月	ご飯 夏野菜豚汁 肉じゃが キャベツといんげんの胡麻和え グレープフルーツ	ご飯 ごま ジャが芋 しらす	豚肉 牛肉 味噌	ズッキーニ なす トマト 玉ねぎ 人参 わかめ 絹さや ねぎ キャベツ いんげん グレープフルーツ	お茶 チーズ	ココア ジャムサンド	
30	火	【沖縄県の郷土料理】 ご飯 もずくスープ ゴーヤチャンプル いかとわかめの酢の物 オレンジ	ご飯	いか 卵 豆腐 豚肉	もずく 玉ねぎ 人参 ねぎ ゴーヤ しいたけ わかめ きゅうり オレンジ	お茶 小魚	【沖縄県の郷土料理】 ミルク サーターアンドン	
31	水	梅ご飯 そうめんのすまし汁 玉ねぎとえびのかき揚げ きゅうりとキャベツの昆布和え パイン	ご飯 そうめん	しらす えび	梅干し 大葉 人参 みつば ねぎ 玉ねぎ ひじき きゅうり キャベツ 昆布 バイナップル	牛乳 プルーン	あさりのトマトリゾット	