

# 8月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年8月1日 (月)	令和4年8月2日 (火)	令和4年8月3日 (水)	令和4年8月4日 (木)	令和4年8月5日 (金)	令和4年8月6日 (土)
朝食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ゆかりごはん 精白米 ゆかり 肉かぼちゃ 和牛もも 日本かぼちゃ にんじん しらたき たまねぎ いんげん こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 料理酒 上白糖 調合油 かつおだし わかめときゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ ★かに風味かまぼこ 上白糖 穀物酢 食塩 冬瓜のみそ汁 とうがん たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 鮭フライ べにざけ 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ 食塩 マヨドレ パセリ(乾) 三色和え物 こまつな にんじん 大豆もやし あまのり(焼きのり) こいくちしょうゆ みりん(本みりん) オクラのすまし汁 オクラ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	ごはん 精白米 ミートローフ ぶた. ひき肉 たまねぎ にんじん 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし ウスターソース トマトケチャップ 上白糖 キャベツの塩昆布和え キャベツ にんじん 塩昆布 ごま(いり) オニオンスープ たまねぎ スイートコーン 若鶏. もも 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 カレーの幽庵焼き まがれい こいくちしょうゆ 料理酒 みりん(本みりん) ゆず(果汁) ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつお節 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) 茄子のみそ汁 なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 夏野菜の味噌炒め 豚もも なす 厚揚げ 赤ピーマン ヤングコーン たまねぎ にんじん にんにく しょうが 調合油 米みそ(淡色辛みそ) 料理酒 こいくちしょうゆ 上白糖 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩 りんご りんご	おかかおにぎり 精白米 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) かつお節 ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 ココア蒸しパン ★ホットケーキミックス ココア(ピュアココア) 調整豆乳 上白糖 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 鶏ごぼうおにぎり 精白米 鶏肉. ひき肉 ごぼう にんじん ほしひじき こいくちしょうゆ みりん(本みりん) かつおだし 食塩	牛乳(午後) 普通牛乳 ほうれんそうパンケーキ ★ホットケーキミックス 上白糖 調整豆乳 調合油 ほうれんそう ケーキシロップ	ほうじ茶 ほうじ茶 水ようかん こしあん 水 上白糖 粉寒天	ほうじ茶 ほうじ茶 そうめんチャンプルー ★そうめん 豚もも たまねぎ にんじん キャベツ にら こいくちしょうゆ 料理酒 ごま油 ごま(いり)	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

# 8月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年8月8日 (月)	令和4年8月9日 (火)	令和4年8月10日 (水)	令和4年8月11日 (木)	令和4年8月12日 (金)	令和4年8月13日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク		牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鯖のしょうが煮 まさば しょうが 水 上白糖 みりん(本みりん) こいくちしょうゆ いんげんのごま和え いんげん にんじん ごま(いり) こいくちしょうゆ 上白糖 豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 豆腐入り松風焼き 鶏肉. ひき肉 ぶた. ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 根深ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま(いり) 三色酢の物 こまつな にんじん もやし 穀物酢 上白糖 食塩 しめじのすまし汁 ぶなしめじ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	ごはん 精白米 鶏の照り焼き 若鶏. もも 上白糖 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) おろしにんにく じゃがいも金平 じゃがいも 青ピーマン にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん(本みりん) 食塩 ごま油 中華スープ(ギョウザの皮) ★ぎょうざの皮 カットわかめ たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)		ツナコーンピラフ 精白米 グリーンピース スイートコーン にんじん シーチキン 顆粒洋風だし 食塩 かぼちゃサラダ 日本かぼちゃ にんじん いんげん マヨドレ 食塩 チキンスープ 若鶏. もも キャベツ 生しいたけ 顆粒洋風だし 食塩	鮭フレークおにぎり 精白米 鮭フレーク ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 スイートポテト さつまいも 上白糖 調整豆乳 くろごま(いり) 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 きな粉揚げパン ★ロールパン 調合油 きな粉 上白糖 食塩	牛乳(午後) 普通牛乳 ポップコーン ポップコーン 調合油 食塩 あおさ		ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

# 8月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年8月15日 (月)	令和4年8月16日 (火)	令和4年8月17日 (水)	令和4年8月18日 (木)	令和4年8月19日 (金)	令和4年8月20日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり ごま(いり) 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) みかん缶 うんしゅうみかん缶詰	ごはん 精白米 鮭のコーンマヨ焼き べにざけ 食塩 クリームコーン缶 マヨドレ 切干大根と大豆の煮物 切干しいたけ(乾) にんじん 蒸し大豆 上白糖 みりん(本みりん) こいくちしょうゆ 食塩 かつおだし わかめと豆腐のみそ汁 木綿豆腐 カットわかめ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	マーボー丼 精白米 木綿豆腐 ぶた. ひき肉 にんじん たまねぎ 生しいたけ 葉ねぎ しょうが こいくちしょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 片栗粉 ごま油 もやしナムル もやし きゅうり 顆粒中華だし ごま油 中華スープ(だいこん) だいこん にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 鶏のから揚げ 若鶏. もも 料理酒 しょうが(おろし) おろしにんにく こいくちしょうゆ ごま油 片栗粉 調合油 キャベツのゆかり和え キャベツ にんじん 焼き竹輪 ゆかり ひじきのみそ汁 ほしひじき たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ガーリックトースト ★フランスパン オリーブ油 おろしにんにく 食塩 パセリ(乾) ウイナーたっぷりナポリタン ★スパゲッティ(乾) たまねぎ にんじん(皮むき, 生) 青ピーマン ソーセージ(ウイナー) 調合油 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 洋風だし コンソメスープ(ブロッコリー) ブロッコリー たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	わかめおにぎり 精白米 混ぜ込みわかめ 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ	牛乳(午後) 普通牛乳 オレンジゼリー パレンシアオレンジジュース(濃縮還元) 水 上白糖 粉寒天	牛乳(午後) 普通牛乳 黒糖ドーナツ ★ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 黒砂糖 調合油	牛乳(午後) 普通牛乳 スモア ★マシュマロ ★リッツ	ほうじ茶 ほうじ茶 ヨーグルト寒天 豆乳ヨーグルト 水 上白糖 粉寒天 いちごジャム	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

# 8月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー：★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年8月22日 (月)	令和4年8月23日 (火)	令和4年8月24日 (水)	令和4年8月25日 (木)	令和4年8月26日 (金)	令和4年8月27日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 ソフトサラダ ソフトサラダ	ほうじ茶 ほうじ茶 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス
昼食	ごはん 精白米 鶏肉のバーベキュー焼き 若鶏 もも たまねぎ おろしにんにく 食塩 中濃ソース こいくちしょうゆ 上白糖 トマトケチャップ さつまいもサラダ さつまいも シーチキン いんげん マヨドレ 食塩 コンソメスープ キャベツ たまねぎ にんじん 顆粒洋風だし 食塩 パセリ(乾)	ごはん 精白米 鯖のカレー焼き まさば 料理酒 しょうが(おろし) 食塩 カレー粉 ほうれんそうの白和え ほうれんそう にんじん ほしひじき 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 上白糖 大根のすまし汁 だいこん たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	豚丼 精白米 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ いんげん しょうが(おろし) おろしにんにく かつおだし 上白糖 みりん(本みりん) こいくちしょうゆ ごま(いり) 小松菜のおかか和え こまつな にんじん 焼き竹輪 かつお節 こいくちしょうゆ みりん(本みりん) えのきのみそ汁 えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ごはん 精白米 鮭のごま揚げ べにざけ こいくちしょうゆ 上白糖 みりん(本みりん) 料理酒 ごま(いり) 片栗粉 調合油 キャベツのツナマヨ和え キャベツ にんじん きゅうり シーチキン マヨドレ 食塩 豆腐のみそ汁 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし 米みそ(淡色辛みそ)	ゆかりごはん 精白米 ゆかり ジャージャー麺 ★中華めん ぶた. ひき肉 しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし きゅうり こいくちしょうゆ 上白糖 米みそ(淡色辛みそ) 片栗粉 ごま油 わかめスープ たまねぎ カットわかめ スイートコーン 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	塩昆布おにぎり 精白米 塩昆布 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん 木綿豆腐 かつおだし 米みそ(淡色辛みそ) バナナ バナナ
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 れんこんチップス れんこん 片栗粉 調合油 食塩 あおさ(素干し)	ほうじ茶 ほうじ茶 かき氷 水 うんしゅうみかん缶詰(果肉) パインアップル(缶詰) フルーツシロップ	牛乳(午後) 普通牛乳 ぶどうスコーン ★ホットケーキミックス 木綿豆腐 ケーキシロップ レーズン 豆乳ホイップ	牛乳(午後) 普通牛乳 カリカリピザ ★ぎょうぎの皮 トマトケチャップ ソーセージ(ウインナー) たまねぎ 青ピーマン スイートコーン	牛乳(午後) 普通牛乳 ココアシリアルバー ★マシュマロ 玄米フレーク ココア(ピュアココア) 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 ソフトサラダ ソフトサラダ

# 8月献立表

フジオひまわり保育園

アレルギー: ★えび・かに・卵・小麦・そば・落花生

	令和4年8月29日 (月)	令和4年8月30日 (火)	令和4年8月31日 (水)	令和4年9月1日 (木)	令和4年9月2日 (金)	令和4年9月3日 (土)
朝間食	牛乳 普通牛乳 ギンビスアスパラガス ギンビスアスパラガス	牛乳 普通牛乳 レーズン レーズン	牛乳 普通牛乳 玄米フレーク 玄米フレーク			
昼食	ごはん 精白米 中華風ローストチキン 若鶏. もも たまねぎ しょうが(おろし) おろしにんにく みりん(本みりん) こいくちしょうゆ ごま油 春雨サラダ 緑豆はるさめ(乾) きゅうり にんじん カットわかめ 穀物酢 上白糖 食塩 中華スープ(チンゲンサイ) チンゲンサイ にんじん たまねぎ 顆粒中華だし 食塩 ごま(いり)	ごはん 精白米 鰯の西京焼き さわら 米みそ(甘みそ) みりん(本みりん) 上白糖 根菜サラダ れんこん にんじん ごぼう シーチキン マヨドレ 食塩 小松菜のすまし汁 こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおだし うすくちしょうゆ みりん(本みりん) 食塩	ごはん 精白米 ミートローフ ぶた. ひき肉 たまねぎ にんじん 木綿豆腐 片栗粉 食塩 顆粒洋風だし ウスターソース トマトケチャップ 上白糖 キャベツとコーンのサラダ キャベツ スイートコーン オリーブ油 食塩 上白糖 穀物酢 かぼちゃのポタージュ 日本かぼちゃ たまねぎ 顆粒洋風だし 調整豆乳 食塩 パセリ(乾)			
昼間食	牛乳(午後) 普通牛乳 アメリカンドック ソーセージ(ウインナー) ★ホットケーキミックス 調整豆乳 調合油	ほうじ茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト 豆乳ヨーグルト 上白糖 うんしゅうみかん缶詰(果肉) パインアップル(缶詰) りんご バナナ	牛乳(午後) 普通牛乳 シュガーラスク ★フランスパン 上白糖 水 ケーキシロップ			