

おいしいへやから 令和2年度8月号

若葉保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	土	ほうチーズ	げんまいしおこうじりソット やさいスープ にまめ パナナ	ヨーグルト ビスケット	玄米 椎茸 しめじ えのき 鶏もも肉 塩麴 チーズ ハセリ 玉葱 人参 キャベツ セロリ 春雨 鰹昆布だし 金時豆 パナナ ヨーグルト
3	月	クラッカー	げんまいごはん オクラとなめこのみそしる ししゃも キャベツのしおこんぶあえ	ミルク あべかわマカロニ	玄米 鰹昆布だし なめこ オクラ 玉葱 ししゃも キャベツ もやし 小松菜 人参 塩昆布 脱脂粉乳 マカロニ 黄粉
4	火	いりこ	げんまいごはん わかめとふのすましじる あつあげのみそチーズやき レタスとトマトのわふうサラダ	なし ほうチーズ	玄米 鰹昆布だし わかめ ふ えのき 厚揚げ チーズ レタス トマト ごま油 梨 棒チーズ
5	水	ふかしいも	ざっくくいりげんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのすじょうゆづけ オクラとコーンのとうふごまあえ	フルーツヨーグルト かんぱん	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 南瓜 油揚げ ホキ 大葉 トマト オクラ とうもろこし 豆腐 ごま ヨーグルト パナナ みかん缶
6	木	バナナ	げんまいごはん ニラとはるさめのスープ マーボーこうやどうふ もやしときゅうりのナムル	こくどうレーズンむしぼん ぎゅうにゅう	玄米 鰹昆布だし ニラ 春雨 玉葱 人参 ごま油 高野豆腐 豚ひき肉 干し椎茸 もやし きゅうり 牛乳 小麦粉 レーズン
7	金	ビスケット	げんまいごはん なすのみそしる ホキのカレーてんぷら オクラのなっとうあえ	うめじゃこおにぎり	玄米 鰹昆布だし なす しめじ 油揚げ ホキ カレー粉 天ぷら粉 納豆 オクラ 人参 チーズ 梅干し しらす
8	土	クラッカー	しおこうじトマトスパゲティ キャベツのスープ オレンジ ほうチーズ	ぎゅうにゅう せんべい	スパゲティ オリーブオイル 玉葱 なす トマト にんにく パセリ キャベツ 人参 鶏肉 オレンジ 棒チーズ 牛乳 ぼたぼた焼き
10	月	山の日			
11	火	いりこ	げんまいごはん かぼちゃのみそしる はるさめとキャベツのカレーいため ちゅうかきゅうり	ミルクココア さつまいものチーズやき	玄米 鰹昆布だし 南瓜 厚揚げ 小葱 ちくわ キャベツ ビーマン 春雨 きくらげ カレー粉 きゅうり しらす 生姜 脱脂粉乳 ココア
12	水	赤ちゃん せんべい	ざっくくいりげんまいごはん すましじる なつやさいでいわしのまんてんあげ やきびたし	のむヨーグルト きなこラスク	玄米 十六穀米 鰹昆布だし ふ わかめ 人参 鱈すり身 豆腐 南瓜 しらす ごま 枝豆 パプリカ オクラ なす ヨーグルト 牛乳 食パン
13	木	こふきいも	げんまいごはん キャベツのみそしる あつあげのこうみチーズやき かぼちゃのにつけ	カレーやきビーフン	玄米 鰹昆布だし キャベツ 人参 わかめ 玉葱 小葱 厚揚げ 深葱 生姜 チーズ 南瓜 ビーフン 豚肉 玉葱 キャベツ ビーマン
14	金	ほうチーズ	げんまいごはん とうふのみそしる ホキのなつやさいあますあんかけ なっとうあえ	オレンジゼリー こんぶ	玄米 鰹昆布だし 木綿豆腐 わかめ 深葱 ホキ 玉葱 ビーマン トマト スッキーニ 納豆 のり きゅうり 人参 オクラ みかん缶
15	土	ビスケット	ロールパン なつやさいかレー ししゃもてんぷら かぼちゃのチーズやき パナナ	のむヨーグルト こくどうむしパン	ロールパン 鶏肉 ナス 玉葱 人参 じゃが芋 スッキーニ カレールウ ししゃも 南瓜 チーズ パナナ ヨーグルト オレンジジュース 薄力粉
17	月	オレンジ	げんまいごはん こまつなのみそしる ちくわのゆかりあげ きゅうりのわふうサラダ	ミルクココア コーンケーキ	玄米 鰹昆布だし 小松菜 人参 キャベツ 厚揚げ ちくわ ゆかり きゅうり わかめ 人参 油揚げ 脱脂粉乳 ココア 薄力粉 木綿豆腐
18	火	せんべい	げんまいごはん ふたじる めざし ごもくきんぴら	バナナヨーグルト こんぶ	玄米 鰹昆布だし 豚肉 南瓜 こんにゃく 人参 なす いんげん めざし ひじき ちくわ 人参 レンコン 油揚げ パナナ ヨーグルト
19	水	てづくりふかし	★たんじょうかい★	ヨーグルトムース クラッカー	玄米 鮭 きゅうり しそ ごま 鰹昆布だし 水菜 人参 えのき 春雨 鶏肉 ナス 生姜 いんげん レタス 人参 油揚げ ヨーグルト 牛乳
20	木	ほうチーズ	げんまいごはん やさいスープ ホキのしおこうじトマトソースやき だいずのうまに	うめチーズおにぎり	玄米 鰹昆布だし 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ セロリ 春雨 パセリ ホキ トマト 玉葱 塩麴 しそ 大豆 梅干し チーズ しらす
21	金	ふかしいも	げんまいごはん ちゃんぽんみそしる あげざかなのみぞれかけ ちくわのごまあえ	ミルク にんじんむしパン	玄米 鰹昆布だし キャベツ もやし 人参 玉葱 椎茸 ホキ 大根 きゅうり しそ ちくわ 脱脂粉乳 薄力粉 人参 レーズン
22	土	クラッカー	ひじきたきこみごはん だんごじる かぼちゃのそぼろに にまめ	りんごゼリー ビスケット	玄米 ひじき 人参 鰹昆布だし 鶏肉 キャベツ 小葱 薄力粉 南瓜 鶏ひき肉 金時豆 りんごジュース ビスケット
24	月	せんべい	げんまいごはん こもくみそしる しろみさかなとなつやさいのやきびたし じゃがいものちゅうかふういたため	しおやくうどん	玄米 鰹昆布だし 木綿豆腐 人参 もやし ニラ ホキ ビーマン 玉葱 トマト スッキーニ じゃが芋 人参 厚揚げ うどん 豚肉 キャベツ
25	火	オレンジ	げんまいごはん あつあげのみそしる すどり わかめのすのもの	ミルク アーモンドココアケーキ	玄米 鰹昆布だし 厚揚げ 玉葱 小葱 鶏肉 生姜 人参 玉葱 わかめ 人参 きゅうり 脱脂粉乳 薄力粉 ココア ハター アーモンド
26	水	クラッカー	ざっくくいりげんまいごはん はるさめスープ ホキのみそに きりこんぶのいたために	ミルク キャラメルふがし	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 春雨 干し椎茸 人参 えのき ニラ ホキ 生姜 昆布 人参 しらす 脱脂粉乳 糖 ハター 三温糖
27	木	ふかしいも	げんまいごはん とうふのみそしる なすとふたにくのほんすいたため おかかあえ	ぶどうゼリー こんぶ	玄米 鰹昆布だし 木綿豆腐 油揚げ わかめ 小葱 豚肉 ナス 玉葱 キャベツ わかめ かつお節 ぶどうジュース 昆布
28	金	ほうチーズ	げんまいごはん かぼちゃのみそしる ホキのごましおこうじやき なっとうあえ	とうもろこしごはん おにぎり	玄米 鰹昆布だし 南瓜 油揚げ わかめ ホキ ごま 納豆 人参 のり 人参 きゅうり しらす 玄米 とうもろこし
29	土	いりこ	ひやしきつねうどん かぼちゃのてんぷら パナナ	ぎゅうにゅう せんべい	うどん 鰹昆布だし 油揚げ オクラ わかめ 人参 南瓜 天ぷら粉 バナナ 牛乳 せんべい
31	月	ビスケット	げんまいごはん はるさめスープ なつやさいのタンドリーチキン トマトときゅうりのわふうレモンあえ	フルーツもりあわせ	玄米 鰹昆布だし 春雨 人参 もやし いんげん 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 玉葱 ナス トマト きゅうり レモン すいか 梨 ぶどう

※5日（水）のおやつ「かんぱん」…未満児さんは「クラッカー」です

※31日（月）のおやつ「フルーツ盛り合わせ」…以上児さん：すいか ぶどう 梨

未満児さん：すいか 梨 です。