

おいしいへやから 令和3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
2	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 ホキのカレーてんぷら 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 鯉昆布だし なめこ オクラ 玉葱 ホキ 天ぷら粉 カレー粉 キャベツ もやし 小松菜 人参 脱脂粉乳 マカロニ きな粉
3	火	ほうチーズ	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 わふうサラダ	フルーツヨーグルト こんぶ	玄米 鯉昆布だし 麩 えのき 小葱 わかめ 厚揚げ チーズ トマト レタス ヨーグルト パナナ みかん缶 パイン缶 昆布
4	水	せんべい	しろごはん なつやさいかレー トマトのちりめんかけ フルーツ	みたらしたんご いりこ	白米 豚肉 ナス 玉葱 人参 ビーマン カレールウ トマト きゅうり しらす みかん缶 パイン缶 桃缶 白玉粉 豆腐 片栗粉
5	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	オレンジゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし はるさめ 干し椎茸 人参 ニラ 豚ひき肉 生姜 高野豆腐 干し椎茸 深葱 きゅうり もやし 人参 切干大根
6	金	ぎゅうにゅう ビスケット	げんまいごはん なすのみそしる ししゃも なっとうあえ	とうもろこしごはんおにぎり	玄米 鯉昆布だし ナス しめじ 油揚げ 小葱 ししゃも 納豆 オクラ 人参 きゅうり チーズ のり 玄米 とうもろこし
7	土	こんぶ	ひやしきつねうどん かぼちゃのてんぷら バナナ	ぎゅうにゅう せんべい	うどん麺 鯉昆布だし 油揚げ オクラ わかめ 人参 南瓜 バナナ 牛乳 ほたばた焼き
9 月 山 の 日					
10	火	てづくりふがし	しろごはん あつあげのみそしる はるさめとキャベツのカレーいため かぼちゃのにも	のむヨーグルト きなこラスク	白米 鯉昆布だし 厚揚げ わかめ 人参 ちくわ キャベツ 春雨 ピーマン きくらげ カレー粉 南瓜 ヨーグルト 食パン バター
11	水	クラッカー	🍡なつまつり🍡 やきそば とりのからあげ ウィンナー とうもろこし	キャラメルポップコーン かきごおり	焼きそば麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉葱 鶏もも肉 ウィンナー トマトケチャップ とうもろこし ポップコーン
12	木	ぎゅうにゅう せんべい	げんまいごはん キャベツのみそしる ホキのすじょうゆづけ きりこんぶのいために	ゆかりおにぎり	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 わかめ 玉葱 小葱 ホキ トマト しそ 昆布 しらたき 玄米 ゆかり のり
13	金	ほうチーズ	げんまいごはん とうふのみそしる マーボース ナっとうあえ	バナナヨーグルト こんぶ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 豚ひき肉 干し椎茸 深葱 生姜 ナス 納豆 きゅうり 人参 もやし ヨーグルト バナナ
14	土	こんぶ	トマトスパゲッティ わかめスープ オクラのてんぷら フルーツ	ぎゅうにゅう せんべい	パスタ麺 トマト 玉葱 ナス にんにく 塩麩 パセリ わかめ えのき オクラ カレー粉 オレンジ バナナ 梨 牛乳
16	月	ビスケット	げんまいごはん かぼちゃのみそしる あつあげのこうみチーズやき ごもくきんぴら	ミルクココア コーンケーキ	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 小葱 厚揚げ セロリ ごま 生姜 チーズ ひじき ちくわ 人参 蓮根 ココア 脱脂粉乳
17	火	ふかしいも	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	オレンジ クラッカー	玄米 鯉昆布だし 小松菜 人参 キャベツ 厚揚げ ちくわ ゆかり 天ぷら粉 きゅうり わかめ 油揚げ ネーブル クラッカー
18	水	ほうチーズ	ざっこくいりげんまいごはん やさいスープ シャけのてりやき だいずのごもくに	ミルク アーモンドココアケーキ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 玉葱 人参 キャベツ セロリ 鮭 大豆 ごぼう 人参 しらたき 椎茸 脱脂粉乳 薄力粉 ココア
19	木	せんべい	🌸たんじょうかい🌸 ちらしずし すましじる とりにくのしょうゆこうじやき レタスのおひたし	フルーツもりあわせ	玄米 きゅうり しそ 鮭 ごま 鯉昆布だし 人参 えのき 春雨 鶏もも肉 レタス 人参 油揚げ スイカ バナナ 梨
20	金	ぎゅうにゅう クラッカー	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 ねぎなっとう	しおやきうどん	玄米 鯉昆布だし キャベツ もやし 人参 きくらげ 玉葱 椎茸 チンゲン菜 ホキ 大根 納豆 小葱 うどん麺 豚肉 しめじ
21	土	こんぶ	ひじきのたきこみごはん だんごじる かぼちゃのそぼろに きんときまめのにまめ	りんごゼリー ビスケット	玄米 ひじき 人参 鯉昆布だし キャベツ 玉葱 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
23	月	せんべい	げんまいごはん ごもくみそしる なすとぶたにくのぼんずいため わふうレモンあえ	ミルク アーモンドココアクッキー	玄米 鯉昆布だし 豆腐 にんじん もやし ニラ 小葱 ナス 玉葱 豚もも肉 トマト きゅうり レモン 脱脂粉乳 薄力粉 バター
24	火	てづくりふがし	げんまいごはん はるさめスープ ホキのしょうゆこうじやき なつやさいのやきびたし	なし ほうチーズ	玄米 鯉昆布だし 春雨 人参 えのき 小葱 干し椎茸 ホキ ナス オクラ トマト 梨 チーズ
25	水	ぎゅうにゅう クラッカー	ざっこくいりげんまいごはん あつあげのみそしる すどり わかめのすのもの	しんげんもち いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 厚揚げ 玉葱 小葱 鶏もも肉 生姜 ピーマン 玉葱 人参 きゅうり わかめ もやし きな粉 いりこ
26	木	ふかしいも	げんまいごはん とうふのみそしる しろみざかなとなつやさいのチーズやき レタスのにびたし	ミルク こくとろレズンむしパン	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 小葱 ホキ ビーマン トマト レタス 人参 油揚げ 脱脂粉乳 薄力粉 レーズン
27	金	ほうチーズ	げんまいごはん かぼちゃのみそしる タンドリーチキン なっとうあえ	ヨーグルトムース クラッカー	玄米 鯉昆布だし 南瓜 わかめ 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト 生姜 ナス ビーマン 納豆 きゅうり しらす 生クリーム 牛乳
28	土	こんぶ	ロールパン なつやさいかレー かぼちゃのチーズやき バナナ	のむヨーグルト せんべい	ロールパン 鶏肉 ナス 玉葱 人参 じゃが芋 カレールウ 南瓜 チーズ バナナ ヨーグルト りんごジュース クラッカー
30	月	ビスケット	げんまいごはん すましじる ホキのしおこうじトマトソースやき おかかあえ	ミルク キャラメルふがし	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 人参 ホキ トマト 玉葱 塩麩 キャベツ わかめ 脱脂粉乳 麩 バター 牛乳
31	火	ふかしいも	げんまいごはん キャベツのみそしる こうやどうふととりにくのふくめに ちくわのごまあえ	ミルクココア にんじんむしパン	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 油揚げ 深葱 高野豆腐 人参 椎茸 鶏肉 きゅうり もやし ちくわ 脱脂粉乳 ココア 薄力粉