



8月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
8月1日 (月)	牛乳 キウイ	☆ドライカレー ☆白菜とコーンのスープ ☆胡瓜のツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 酒 玉葱 人参 大豆水煮 ピーマン セロリ レーズン 生姜 ニンニク 菜種油 小麦粉 カレー粉 中濃ソース カットトマト ケチャップ 塩 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 胡瓜 ツナ 醤油 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
8月2日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根と油揚げのみそ汁 ☆チンジャオロース ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 生姜 醤油 三温糖 酒 菜種油 たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー かつお節 醤油 / 赤ピーマン 片栗粉 パイナップル	牛乳 ゆでとうきび	牛乳 とうもろこし
8月3日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆人参と玉葱のみそ汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆小松菜しめじ炒め ☆フルーツ	米 押し麦 人参 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 生姜 醤油 酒 三温糖 小松菜 しめじ 醤油 バナナ	アイスクリーム ビスケット	牛乳 (7分乳) 小麦粉 卵・乳
8月4日 (木)	牛乳 バナナ	☆ロールパン ☆じゃが芋とわかめのスープ ☆なすミートグラタン風 ☆キャベツとコーンのサラダ ☆フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) じゃが芋 わかめ かつお節 塩 醤油 なす 菜種油 豚ひき肉 玉葱 ケチャップ トマトピューレ 塩 パン粉 粉チーズ キャベツ ホールコーン 胡瓜 菜種油 酢 醤油 三温糖 オレンジ	鉄強化チーズ そう麺	牛乳 (チーズ) 小麦粉
8月5日 (金)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆豆腐と長葱のみそ汁 ☆たらのチーズ焼き ☆ほうれん草と人参のサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 米粉 粉チーズ 菜種油 ほうれん草 人参 醤油 ごま油 炒り胡麻 メロン	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 乳・卵
8月6日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆南瓜の含め煮	茹うどん 油揚げ 鶏もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん 塩 干椎茸 南瓜 三温糖 醤油	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月8日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆大根とわかめのみそ汁 ☆豆腐のツナ焼き ☆トマトと胡瓜のサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 大根 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 焼き豆腐 ツナ 玉葱 菜種油 干ひじき 卵 片栗粉 パン粉 醤油 三温糖 菜種油 トマト 胡瓜 醤油 酢 三温糖 菜種油 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月9日 (火)	牛乳 オレンジ	☆トマトスープパグティ ☆人参の甘煮 ☆フルーツ	スパグティ 豚もも肉 玉葱 人参 キャベツ えのき カットトマト ニンニク パセリ バター 菜種油 ケチャップ 醤油 塩 かつお節 昆布 人参 三温糖 塩 バナナ	牛乳 南瓜ゼリー	牛乳 小麦粉 南瓜
8月10日 (水)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆玉葱と厚揚げのみそ汁 ☆鮭の胡麻焼き ☆ほうれん草とコーンのソテー ☆フルーツ	米 押し麦 玉葱 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 酒 醤油 みりん 米粉 片栗粉 すり胡麻 菜種油 ほうれん草 ホールコーン 菜種油 塩 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
8月12日 (金)	牛乳 バナナ	☆ごはん ☆白菜としめじの豆乳みそ汁 ☆肉じゃが ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 しめじ 鉄強化味噌 味噌 豆乳 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 菜種油 三温糖 みりん 醤油 胡瓜 醤油 すいか	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月13日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 油揚げ 玉葱 人参 ほうれん草 味噌 かつお節 昆布 みりん さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
8月15日 (月)	牛乳 バナナ	☆ツナカレー ☆白菜とコーンのスープ ☆大根のわかめ和え ☆フルーツ	米 押し麦 ツナ 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 大根 わかめ 醤油 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)

8月16日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆油揚げと人参のみそ汁 ☆チンジャオロース ☆キャベツのコーン和え ☆フルーツ	米 押し麦 油揚げ 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 生姜 醤油 三温糖 酒 菜種油 たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 赤ピーマン キャベツ ホールコーン 醤油 / 黄ピーマン 片栗粉 こま油 メロン	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 小麦粉 黒糖
8月17日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆大根とふのりのみそ汁 ☆鶏肉のカレ焼き ☆白菜と人参のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 大根 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 カレー粉 米粉 塩 菜種油 白菜 人参 かつお節 醤油 パイナップル	アイクリーム ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
8月18日 (木) 2学期 始業式	牛乳 バナナ	☆ロールパン ☆豆腐とわかめのスープ ☆鶏肉のハンガリー風煮込み ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	ロールパン (小麦・乳・卵を含む) 豆腐 わかめ かつお節 醤油 塩 鶏もも肉 米粉 菜種油 玉葱 ニンニク トマトピューレ ケチャップ 酒 三温糖 ブロッコリー かつお節 醤油 オレンジ	鉄強化チーズ そう麺	牛乳 (チーズ) 小麦粉
8月19日 (金)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆南瓜の味噌汁 ☆ほっけの味噌焼き ☆ひじきの煮物 ☆フルーツ	米 押し麦 南瓜 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 生姜 味噌 みりん ひじき 油揚げ 人参 菜種油 三温糖 醤油 ずいか	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月20日 (土)	牛乳 キウイ	☆和風スープパグッティー ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	スパグッティー ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり キャベツ ニンニク ほたて かつお節 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
8月22日 (月)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆水菜と大根のみそ汁 ☆マーボ豆腐 ☆ほうれん草のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 水菜 大根 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 ニンニク 菜種油 味噌 三温糖 胡麻油 ほうれん草 かつお節 醤油 / 醤油 片栗粉 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
8月23日 (火)	牛乳 オレンジ	☆醤油ラーメン ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	麺ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 菜種油 ラーメンベース (小麦を含む) 豚骨 鶏骨 長葱 生姜 ニンニク 昆布 ほうれん草 南瓜 醤油 三温糖 バナナ	牛乳 とうもろこし	牛乳 とうもろこし
8月24日 (水)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆じゃが芋と玉葱のみそ汁 ☆鮭の照り焼き ☆小松菜しめじ炒め ☆フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 酒 みりん 醤油 小松菜 しめじ 菜種油 醤油 パイナップル	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
8月25日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ヒレカツ ☆白菜の胡麻和え ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ヒレ 小麦粉 菜種油 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 白菜 すり胡麻 三温糖 醤油 グレープフルーツ	牛乳寒天 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
8月26日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆白菜とえのきの豆乳みそ汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆切干大根とひじきの煮物 ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 豆乳 味噌 鉄強化味噌 煮干し 豚ロース肉 生姜 醤油 酒 三温糖 切干大根 ひじき 油揚げ 人参 菜種油 三温糖 醤油 みりん グリンピース バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
8月27日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 干椎茸 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
8月29日 (月)	牛乳 バナナ	☆夏野菜カレー ☆白菜とコーンのスープ ☆大根のわかめ和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 なす スズキーニー 人参 黄パプリカ 菜種油 カレールー (小麦を含む) 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 大根 わかめ 醤油 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
8月30日 (火)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	麺うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん かつお節 ほうれん草 昆布 さつま芋 菜種油 三温糖 味噌 醤油 パイナップル	牛乳 ライスピザ	牛乳 米・鶏ひき肉 玉葱・チーズ ピーマン・人参
8月31日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆ほうれん草とえのきのみそ汁 ☆ハンバーグ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	米 押し麦 ほうれん草 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 塩 玉葱 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース ブロッコリー かつお節 醤油 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米