

# おいしいへやから 令和3年度 8月号

うきは幸輪保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料 食べたことがない食材がありましたら、 当日までにご家庭で食べておいてください。	
2	月	クラッカー	玄米ごはん 夏野菜の豚汁 ししゃも(未:ホキの塩焼き) 五目きんぴら	すいか	玄米 鯉昆布だし 豚肉 南瓜 しらたき 人参 なす いんげん ひじき ししゃも 焼きちくわ れんこん 油揚げ いりごま すいか	
3	火	いりこ	玄米ごはん わかめと麩のすまし汁 厚揚げの味噌チーズ焼き 和風サラダ	バナナヨーグルト ビスケット	玄米 鯉昆布だし つゆ麩 えのき 人参 小葱 わかめ 厚揚げ トマト ナチュラルチーズ レタス ごま油 ヨーグルト バナナ マリービスケット	
4	水	手作り麩菓子	雑穀入り玄米ごはん 南瓜の味噌汁 魚の酢醤油漬 オクラとコーンの豆腐ごま和え	牛乳 黒糖レーズン蒸しパン	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉ねぎ 小葱 ホキ トマト しそ オクラ とうもろこし 木綿豆腐 練りごま 牛乳 さつま芋	
5	木	牛乳 ビスケット	玄米ごはん ニラと春雨のスープ マーボー高野豆腐 もやしときゅうりのナムル	オレンジゼリー 昆布(未:クラッカー)	玄米 鯉昆布だし 春雨 玉ねぎ 干しシイタケ 人参 ニラ 豚肉 深ネギ 高野豆腐 きゅうり もやし 切干大根 みかん缶 オレンジジュース 昆布	
6	金	バナナ	玄米ごはん 茄子の味噌汁 魚のカレー天ぷら 納豆和え	とうもろこしごはんおにぎり	玄米 鯉昆布だし なす 玉ねぎ しめじ 油揚げ 小葱 ホキ てんぷら粉 カレー粉 納豆 オクラ きゅうり 人参 サラダチーズ とうもろこし	
7	土	せんべい	塩麹トマトピラフ キャベツスープ 金時豆の煮豆 バナナ	飲むヨーグルト ビスケット	玄米 トマト 塩麹 パセリ 鯉昆布だし 鶏肉 じゃが芋 キャベツ 人参 金時豆 バナナ ヨーグルト リンゴジュース マリービスケット	
9	月	振 替 休 日				
10	火	りんご	白ご飯 わかめの味噌汁 春雨とキャベツのカレー炒め 南瓜の煮つけ	ミルクココア 梨	白米 鯉昆布だし なす 人参 水菜 油揚げ わかめ 焼きちくわ キャベツ もやし ビーマン パプリカ 春雨 南瓜 ココア 脱脂粉乳 梨	
11	水	赤ちゃん せんべい	雑穀入り玄米ごはん 麩の澄まし汁 夏野菜でいわしの満点揚げ 夏野菜の焼き浸し	ゆかりおにぎり	玄米 十六穀米 鯉昆布だし つゆ麩 玉ねぎ 人参 小葱 わかめ しらす いわしすり身 南瓜 パプリカ 木綿豆腐 オクラ なす トマト 枝豆	
12	木	いりこ	玄米ごはん かつおだしの中華スープ 鶏肉の醤油焼焼き(トマトサラダ添え) ちくわのごま和え	ミルクココア ココアアーモンドケーキ	玄米 鯉昆布だし えのき 人参 玉ねぎ 小葱 鶏肉 トマト きゅうり しそ 醤油麩 もやし 焼きちくわ ココア 脱脂粉乳 バター アーモンド	
13	金	ビスケット	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ホキのごま塩麹焼き 納豆和え	あべかわマカロニ 昆布(未:いりこ)	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 油揚げ わかめ ホキ 納豆 きゅうり 人参 しらす キャベツ 塩麹 もみり もやし マカロニ きな粉 昆布	
14	土	クラッカー	ロールパン 夏野菜のカレー さつま芋のチーズ焼き バナナ	牛乳 せんべい	ロールパン 鯉昆布だし 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 じゃが芋 スッキニー カレールウ さつま芋 ナチュラルチーズ バナナ 牛乳 ぼたぼた焼き	
16	月	せんべい	玄米ごはん オクラとなめこの味噌汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	ミルクココア 人参蒸しパン	玄米 鯉昆布だし なめこ オクラ 玉ねぎ わかめ 南瓜 鶏肉 キャベツ もやし 小松菜 人参 塩昆布 脱脂粉乳 ココア 薄力粉 干しぶどう	
17	火	オレンジ	玄米ごはん 小松菜の味噌汁 ちくわのゆかり揚げ きゅうりの和風サラダ	梅チーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 小松菜 人参 キャベツ 厚揚げ 焼きちくわ ゆかり てんぷら粉 きゅうり わかめ もやし 油揚げ 梅干し サラダチーズ	
18	水	棒チーズ	☆☆誕生日☆☆ 夏のちらし寿司 水菜の澄まし汁 鶏肉と茄子の照り焼き レタスのお浸し	フルーツ盛り合わせ	玄米 鮭 きゅうり しそ 鯉昆布だし 人参 えのき 春雨 水菜 つゆ麩 鶏肉 なす いんげん レタス 油揚げ かつお節 スイカ バナナ	
19	木	牛乳 クラッカー	玄米ごはん キャベツの味噌汁 厚揚げの香味チーズ焼き 中華きゅうり	カレー焼きビーフン	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 小葱 厚揚げ セロリ ナチュラルチーズ きゅうり しらす ビーフン 豚肉 ビーマン カレー粉	
20	金	ふかし芋	玄米ごはん 春雨スープ ホキの味噌煮 納豆和え	ミルクココアくすもち クラッカー	玄米 鯉昆布だし 春雨 人参 玉ねぎ えのき 干しシイタケ ホキ 納豆 きゅうり オクラ サラダチーズ 牛乳 ココア きな粉 クラッカー	
21	土	赤ちゃん せんべい	冷やしきつねうどん 南瓜の天ぷら バナナ	ヨーグルト (オ レンジソース)	うどん麺 鯉昆布だし 油揚げ オクラ わかめ 人参 南瓜 てんぷら粉 バナナ ヨーグルト オレンジジュース	
23	月	せんべい	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 鮭の照り焼き 切り昆布の炒め煮	ミルクココア キャラメル菓子	玄米 鯉昆布だし 木綿豆腐 わかめ 玉ねぎ 鮭 切り昆布 人参 しらたき 脱脂粉乳 ココア つゆ麩 バター	
24	火	棒チーズ	玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 酢鶏 わかめの酢の物	オレンジ 昆布(未:ビスケット)	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 玉ねぎ 小葱 鶏肉 人参 ビーマン きゅうり わかめ 寒天 オレンジ 昆布 マリービスケット	
25	水	牛乳 クラッカー	雑穀入り玄米ごはん 五目味噌汁 白身魚と夏野菜のチーズ焼き 中華風炒め物	ミルクココア コーンケーキ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 木綿豆腐 人参 もやし ニラ 小葱 ホキ ビーマン トマト スッキニー ナチュラルチーズ じゃが芋 脱脂粉乳	
26	木	ふかし芋	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 茄子と豚肉のボン酢炒め レタスの煮浸し	塩焼きうどん	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ わかめ なす 玉ねぎ 人参 豚肉 小葱 レタス うどん麺 キャベツ しめじ かつお節	
27	金	手作り麩菓子	玄米ごはん ちゃんぽん味噌汁 揚げ魚のみぞれかけ ねぎ納豆	梨 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし キャベツ もやし 人参 きくらげ 玉ねぎ 椎茸 ホキ チンゲン菜 大根 納豆 しそ 小葱 もみり 梨 棒チーズ	
28	土	せんべい	ひじきの炊き込みご飯 だんご汁 キャベツのごま和え 金時豆の煮豆	りんごゼリー ビスケット	玄米 ひじき 人参 鶏肉 鯉昆布だし キャベツ もやし わかめ なす 金時豆 リンゴジュース マリービスケット	
30	月	ビスケット	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 魚の塩麹トマトソース焼き キャベツのおかか和え	チーズ焼きおにぎり	玄米 鯉昆布だし 南瓜 厚揚げ 小葱 ホキ トマト 玉ねぎ 塩麹 しそ キャベツ 人参 わかめ かつお節 ナチュラルチーズ	
31	火	クラッカー	玄米ごはん 春雨スープ 夏野菜のタンドリーチキン 和風レモン和え	フルーツヨーグルト 乾パン(未:赤ちゃんせんべい)	玄米 鯉昆布だし 春雨 玉ねぎ 人参 もやし いんげん 鶏肉 パプリカ なす 醤油麩 ヨーグルト トマト きゅうり バナナ みかん缶 乾パン	

※未…にじ、そら、ひかりぐみ