

# 令和6年8月 食事予定献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	木	冷し中華	ハム(18)卵(12)	きゅうり(18) トマト(20)	冷やし中華麺(40) 油	冷し中華ダレ	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	チャーハン	
		コーンスープ	牛乳(50)	クリームコーン(20)たまねぎ(23) エリンギ(8)こねぎ(2)	中華だし 醤油					
22	木	やさいのマヨネーズ和え		キャベツ(36)こまつな(18)にんじん(10)	マヨネーズ	こしょう 醤油	麦茶	ミルク	スープ	
2	金	魚と夏やさいの ケチャップ炒め	白身魚(20)	なす(12)ピーマン(6)にんじん(8) たまねぎ(28)トマト(10)	小麦粉 砂糖 油	酒 ケチャップ こしょう 醤油	クラッカー	千草焼き 卵(10)鶏ひき肉(20)コーン(3) ほうれんそう(7)たまねぎ(20) 米粉(8)砂糖(2) ごま 油 醤油	おにぎり	
		コンソメスープ		もやし(18)エリンギ(8) かぼちゃ(23)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油				
21	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁	
3	土	鶏肉のさっぱり炒め煮	鶏もも肉(20)	ピーマン(8)しいたけ(10) にんじん(12)キャベツ(38)	砂糖 油	醤油 酢 みりん	おにぎり せんべい	8/3 グリーンコープのおやつ ミルクココア	/	
		すまし汁	豆腐(23)	とうがん(20)えのき(8) ほうれんそう(3)		鰹・昆布だし 醤油				
24	土	ごはん			五分つき米		麦茶	8/24 ねじりパイ ミルク		
5	月	夏やさいのてんぷら	白身魚(20)	なす(15)ピーマン(10) かぼちゃ(30)	てんぷら粉 油	酒 塩 めんつゆ	フィンガー ビスケット	8/5 オレンジフレンチトースト・麦茶 食パン(30)牛乳(5)砂糖(4) オレンジジュース(5)卵(5) 8/27 グリーンコープのおやつ ミルクココア	ピラフ	
		豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(23)わかめ(7) とうみょう(2)しめじ(8)						いりこだし
27	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	卵スープ	
6	火	春雨の中華炒め	豚こま肉(27)	もやし(20)にんじん(8)チンゲンサイ(17) エリンギ(8)	春雨(3) ごま油	中華だし 醤油 酒	えびしお	8/6 グリーンコープのおやつ ミルク	チャーハン	
		かきたま汁	卵(8)	たまねぎ(23)えのき(8) にら(2)						中華だし 醤油
26	月	ツナピラフ	ツナ(7)	コーン(4)パセリ(0.5)	五分つき米 マーガリン	コンソメ 醤油	麦茶	8/26 おからドーナツ 麦茶	みそ汁	
7	水	鶏肉のカレー揚げ	鶏もも肉(40)		片栗粉 油	カレー粉 こしょう	えびせん	8/7 ゼリー・麦茶 イナアガー(2)りんごジュース(40) 砂糖(4)みかん缶(10)もも缶(10) 8/23 オレンジフレンチトースト	ピラフ	
		サラダ		キャベツ(32)おくら(13)コーン(4)						ドレッシング
		豆乳スープ	豆乳(40)	もやし(18)ほうれんそう(3) しめじ(8)						コンソメ 醤油
23	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ	
8	木	魚のしそみそ焼き	白身魚(40) みそ(3)	しそ(0.8)		酒 みりん	クッキー	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん	
		やさいの三色和え	鰹節	こまつな(18)にんじん(10)もやし(22)						めんつゆ
		にゅうめん	かまぼこ(6)	たまねぎ(20)しめじ(8) こねぎ(2)	そうめん(15)	鰹・昆布だし 醤油				
29	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	みそ汁	
9	金	～精進料理～ 煮しめ	がんもどき(15)	干しいたけ(0.8)にんじん(12) とうがん(30)きぬさや(2)	こんにゃく(18) 砂糖	醤油 みりん 昆布だし	クラッカー	ねじりパイ パイシート(25) 粉チーズ(2)砂糖(3)卵(2)	おにぎり	
		かいのこ汁	ゆで大豆(8) みそ(9)	なす(14)かぼちゃ(22)ごぼう(12) こねぎ(2)						昆布だし
		ごはん			五分つき米					
10	土	ハヤシライス	牛肉(15)	たまねぎ(23)にんじん(8) ピーマン(5)	五分つき米 油 じゃがいも(28)	ハヤシルウ	星せんべい	グリーンコープのおやつ	/	
		とうふサラダ	豆腐(14)	キャベツ(35)きゅうり(16) ほうれんそう(8)トマト(13)						ドレッシング
31	土	果物		すいか(40)			麦茶	ミルク		
13	火	お盆保育	利用される家庭は、愛情弁当と水筒の準備をお願いします。					グリーンコープ おやつ	グリーンコープのおやつ	/
14	水							麦茶	麦茶	
15	木							麦茶	麦茶	
16	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴらごぼう> 切干大根(3)ごぼう(13)にんじん(15) 糸こんにゃく(15)インゲン(2) ごま 砂糖 醤油 みりん ごま油	<油あげのみそ汁> 油揚げ(5)たまねぎ(23) えのき(8)ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		クラッカー	おからドーナツ ホットケーキミックス(25) おから(4) 卵(6) 油 砂糖(3) 牛乳(4)	チャーハン	
							麦茶	麦茶	スープ	
17	土	パンの日	<セレクトパン> さつまいもパン(30) タマヨパン(30)メロンパン(30) クリームパン(30)ツナマヨパン(30) カレーウインナーパン(30)	<トマトスープ> たまねぎ(23)トマト(16)しめじ(8) じゃがいも(25)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> すいか(40)	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	/	
					<やさいスティック> きゅうり(15)にんじん(10)		麦茶	ミルク		
					マヨネーズ					
19	月	鶏飯	鶏ささみ(25) 卵(15)	山川漬(5)干しいたけ(0.5)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	せんべい	きな粉ボール ホットケーキミックス(20) きな粉(6)スキムミルク(3) 有塩バター(4)砂糖(3)牛乳(5)	チャーハン	
		やさいのソテー	ベーコン(10)	たまねぎ(28)にんじん(10)しめじ(8) ピーマン(8)にんにく(1)	マーガリン	醤油 こしょう				
28	水	果物		バナナ(40)			麦茶	麦茶	スープ	
20	火	おさかなメンチカツ	すり身(30)豆腐(15)卵(4)	キャベツ(23)干しひじき(0.5)	小麦粉 パン粉 油	こしょう ケチャップ	えびしお	8/20 グリーンコープのおやつ ミルクココア	ピラフ	
		ほうれんそうのごま和え		もやし(22)ほうれんそう(12)にんじん(9)	ごま	めんつゆ				
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ(20) みそ(9)	たまねぎ(23)わかめ(7) ふかねぎ(3)						いりこだし
30	金	ごはん			五分つき米		麦茶	8/30 ゼリー 麦茶	スープ	

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

## ♪8月の旬の食材♪

野菜: チンゲンサイ、かぼちゃ、ししとう、とうがん、トマト、しそ、きゅうり、にがうり、すいか、おくら、さやいんげん  
 魚介類: すずき、いわし、さば、マグロ、あじ  
 果物: なし、ぶどう

