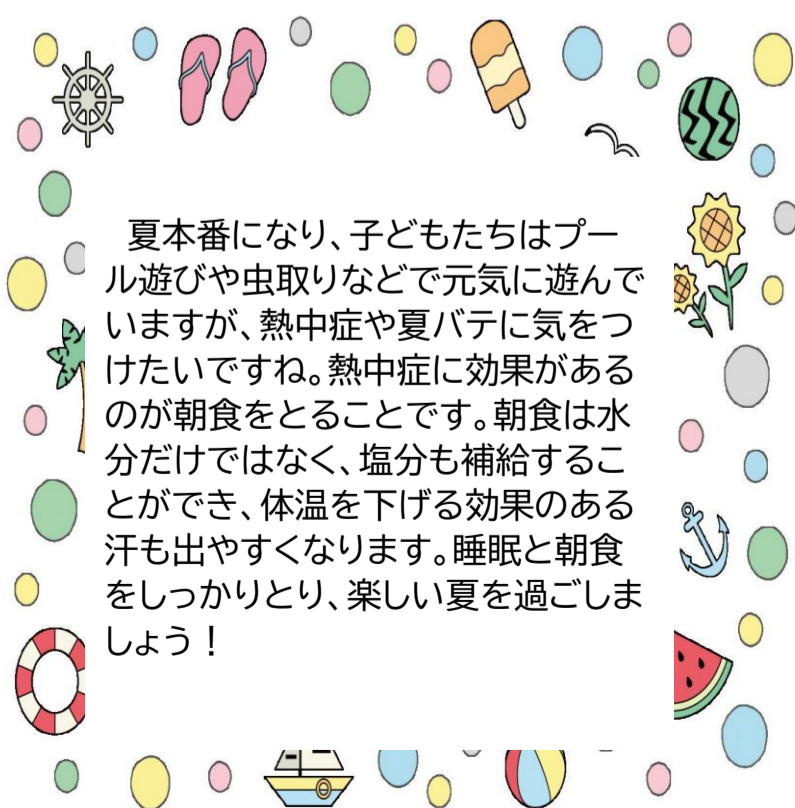




8月予定献立表



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ		
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前(未満児)	午後	
1 (火)		タコライス 春雨スープ キウイ	炒	牛・豚ひき肉 チーズ たまご いりこ	こめ 三温糖 春雨	玉ねぎ レタス トマト 人参 えのき しめじ 白菜 キウイ	ソース ケチャップ カレー粉 淡口しょうゆ	牛乳 せんべい	スキムミルク スコーン	
2 (水)		ごはん/野菜入りチキンナゲット もやし味噌汁 バナナ	揚	鶏ひき・もも肉 たまご 豆腐 わかめ いりこ みそ	こめ/小麦粉 油 マヨネーズ	コーン 玉ねぎ レタス トマト もやし しめじ バナナ	コンソメ ケチャップ	牛乳 クッキー	カルピスゼリー	
3 (木)		ごはん/肉豆腐 キャベツのスープ オレンジ	煮	豚肉 豆腐 たまご	こめ/三温糖 じゃがいも	玉ねぎ こねぎ オレンジ	濃口しょうゆ コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク ぎょうざピザ	
4 (金)	誕生会	おにぎり/やきそば ジャーマンポテト/ナムル かきたま汁/スイカ	炒	わかめごはんの素/豚肉 ウィンナー たまご いりこ	こめ/焼きそば麺 油 じゃが芋 油/ごま油 ごま 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし 玉ねぎ コーン缶/ブロッコリー 人参 にんにく えのき 玉ねぎ 人参 こねぎ/スイカ	ソース 淡口しょうゆ	小魚せんべい	スキムミルク ロールケーキ	
5 (土)		ごはん/プルコギ なす味噌汁 バナナ	炒	牛肉 豚肉 みそ 豆腐 いりこ みそ	こめ/ごま油 三温糖 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しめじ しょうが なす 玉ねぎ しめじ こねぎ バナナ	濃口しょうゆ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ◎せんべい	
7 (月)		ごはん/冷しゃぶサラダ 豆腐のスープ キウイ	サラダ	豚肉 たまご 豆腐 いりこ	こめ ふりかけ	レタス トマト えのき 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ キウイ	めんつゆ 淡口しょうゆ	牛乳 せんべい	スキムミルク きなこマカロニ	
8 (火)		麻婆丼 わかめスープ パイナップル	煮	豚ひき肉 豆腐 わかめ たまご	こめ 油 三温糖 じゃが芋	人参 しいたけ たけのこ しょうが にんにく 深ネギ 玉ねぎ えのき 人参 玉ねぎ パイナップル	中華だし 濃口しょうゆ コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク コーントースト	
9 (水)		ごはん/鮭のちゃんちゃん焼き 青のりのすまし汁 バナナ	焼	鮭 バター みそ 豆腐 いりこ 青さのり かまぼこ	こめ 三温糖 ごま みりん	人参 しめじ 玉ねぎ キャベツ えのき バナナ	淡口しょうゆ	牛乳 サブレ	スキムミルク 黒糖団子	
10 (木)		おにぎり/カレーうどん 小松菜とブロッコリーのサラダ オレンジ	煮	豚肉 ロースハム	こめ/うどん ごま油 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 こねぎ 小松菜 ブロッコリー きゅうり オレンジ	カレールー 濃口しょうゆ	牛乳 ビスコ	フルーツ ヨーグルト	
11 (金)	祝日	山の日								
12 (土)		ごはん/牛肉とごぼうの煮物 大根味噌汁 ゼリー	煮	牛肉 厚揚げ 油揚げ いりこ みそ	こめ しらたき 油 ごま 三温糖 ゼリー	ごぼう 人参 大根 えのき キャベツ こねぎ	淡口・濃口しょうゆ	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎バームクーヘン	



夏本番になり、子どもたちはプール遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。熱中症や夏バテに気をつけたいですね。熱中症に効果があるのが朝食をとることです。朝食は水分だけではなく、塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。睡眠と朝食をしっかりと、楽しい夏を過ごしましょう！

食育活動・クッキング (🍷マーク)

8月はひまわりぐみ・さくらぐみです

- 21日ひまわりぐみ(アイスクリーム)
- 29日さくらぐみ(手作りパン~メロンパン~)



(お知らせとお願い)

☆4日は誕生会です。
☆14日・15日はお盆保育ですので、お弁当・おやつの準備をお願いします。

※3時のおやつの◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※🍷マークは食育活動です。
※予定献立表は裏面に14日から31日までを記載してあります。
※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前(未満児)	午後
14 (月)	お盆保育		愛情弁当の日 *お弁当とおやつのご準備をお願いします						
15 (火)									
16 (水)	報恩の日/盆踊り	ごはん/ひじきと豆腐の煮物 そーめん汁 バナナ	煮	ひじき 豆腐 いりこ 油揚げ	こめ/しらたき 油 三温糖 そうめん	にんじん ピーマン こねぎ 人参 バナナ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 せんべい	牛乳 ◎サブレ
17 (木)		パン/なすのミートスパゲティ クリームスープ キウイ	炒	豚ひき肉	コッパパン/スパゲティ 油 小麦粉 じゃが芋	なす 玉ねぎ 人参 トマト 缶 玉ねぎ 人参 コーン・ク リーム缶 キウイ	コンソメ ケ チャップ シチュールウ	牛乳 アスパラガス	☆焼きおにぎり
18 (金)		ごはん/豚バ-のバ-バキュールス マカロニサラダ わかめの味噌汁/カルピス	揚	豚レバー たまご わかめ いりこ みそ 厚揚げ	こめ/片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ カルピス	きゅうり コーン缶 レタス しいたけ えのき 人参	焼き肉のたれ	牛乳 クッキー	スキムミルク アップルケーキ
19 (土)		ごはん/オーロラフィッシュ きのこのスープ オレンジ	揚・炒	かれい みそ いりこ	こめ/じゃが芋 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン し いたけ えのき しいたけ しめじ 玉ねぎ 人参 こねぎ オレンジ	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎せんべい 
21 (月)	クッキング(ひまわり)	鶏飯 春雨の中華和え バナナ	丼	ささみ たまご 鶏ガ ラ ロースハム	こめ 三温糖 春雨 ごま油 ごま 三温糖	しいたけ こねぎ たくあん 漬け きゅうり 人参 バナナ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 ビスケット	 △アイスクリーム
22 (火)		ごはん/鮭フライ 白菜の味噌汁 パイナップル	揚	鮭 たまご 豆腐 いりこ みそ	こめ パン粉 小麦粉 油 マ ヨネーズ	玉ねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン缶 白菜 玉ねぎ パイナップル		牛乳 せんべい	スキムミルク ココアシュガー クッキー
23 (水)		ごはん/手作りぎょうざ たまごスープ みかんゼリー	蒸焼	豚ひき肉 たまご	こめ/餃子の皮 片栗粉 ごま 油 ゼリーの素	キャベツ 人参 しいたけ にら レタス コーン缶 玉ねぎ 人参 し めじ こねぎ みかん缶	酢 濃口しよ うゆ コンソメ	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖蒸しパン
24 (木)		ごはん/チキンのトマト煮 キャベツの味噌汁 キウイ	煮	鶏肉 油揚げ いりこ みそ	こめ/小麦粉 スパゲティ	玉ねぎ トマト缶 えのき キャベツ 玉ねぎ こねぎ キウイ	こしょうケチャップ コンソメ	牛乳 アスパラガス	スキムミルク ジャムサンド
25 (金)		ごはん/お好み焼き もやしのスープ オレンジ	焼	豚肉 えび 鰹節 青 のり	こめ/小麦粉 長いも 油 マ ヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン こねぎ もやし 人参 えのき こね ぎ オレンジ	お好み焼き ソース コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク スイートポテト
26 (土)	半日保育	ケチャップライス コーンスープ フルーツヨーグルト	炒	豚ひき肉 たまご いりこ ヨーグルト	こめ 油 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン し めじ 人参 玉ねぎ コーン・ク リーム缶 バナナ もも缶 りんご み かん缶	コンソメ ケ チャップ 淡口しょうゆ		/
28 (月)		ごはん/筑前煮 花ふ汁 バナナ	煮	鶏肉 厚揚げ しらす干し たまご いりこ	こめ/里芋 三温糖 花ふ	大根 たけのこ 人参 ごぼ う こんにゃく 人参 バナナ	淡口しょうゆ 淡口しょうゆ	牛乳 ビスケット	フローズン ヨーグルト
29 (火)	クッキング(さくら)	ごはん/かじきのかりん揚げ スパゲティサラダ 豆腐とたまごのスープ	揚	かじき ロースハム 豆腐 いりこ たまご	こめ/片栗粉 油 三温糖 サラスパ マヨネーズ	しょうが きゅうり レタス えのき 玉ねぎ 人参 しめ じ こねぎ	酒 ソース ケチャップ こしょうケチャップ コンソメ 淡口しょうゆ	牛乳 せんべい	スキムミルク △手作りパン (メロンパン風)
30 (水)		豚ひき肉と野菜のカレー 元気モリモリサラダ フルーチェ	煮	豚ひき肉 わかめ しらす干し 牛乳	こめ じゃが芋 ごま ごま油 三温糖 フルーチェ	玉ねぎ 人参 えだまめ きゅうり レタス 人参	カレーウ 酢 濃口しよ うゆ	牛乳 バナナ	スキムミルク アメリカンドッグ
31 (木)		ごはん/ヤンニョムチキン そうめんの味噌汁 キウイ	揚	鶏肉 油揚げ いりこ みそ	こめ/みりん 片栗粉 油 三 温糖 そうめん	にんにく レタス トマト 人参 玉ねぎ なす こねぎ キウイ	濃口醤油 ｺﾂｼﾞ ｼﾞｬﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ	牛乳 ビスケット	フルーツポンチ

