



# 8月の献立表



日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木	ごはん、鶏のごまみそ焼き、もやしナムル、スープ	手作りのむヨーグルト せんべい	482.9(403.8) 21.5(16.2) 16.0(12.7) 1.1(0.9)	米、○砂糖、すりごま、ごま油、ごま、砂糖	鶏もも肉、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	もやし、◎オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、にら、わかめ(乾)
02 金	マーボー豆腐丼、はるさめサラダ、スープ	ヤクルト コーンパン	575.9(453.1) 18.9(13.9) 16.3(11.5) 2.5(1.7)	米、ごま油、はるさめ、砂糖、ごま	○ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、かにかまぼこ、○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、テンメンジャン	にんじん、きゅうり、なす、たまねぎ、たけのこ、いんげん、ねぎ、○コーン(冷凍)、◎たまねぎ、にんにく、しょうが、◎バナナ
03 土	カレーライス、サラダ、スープ	ヤクルト せんべい	542.6(510.2) 16.2(13.8) 17.0(12.2) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	○ヤクルト、豚小間、卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、◎オレンジ濃縮果汁
05 月	ごはん、さけの照り焼き、夏野菜の焼き浸し、みそ汁	ミルク ラスク	501.9(387.5) 25.4(18.2) 16.5(11.6) 2.0(1.4)	米、○クロワッサン、焼ふ、砂糖、ごま油、○グラニュー糖	さけ、○牛乳、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	にんじん、なす、ピーマン、たまねぎ、わかめ(乾)、◎バナナ
06 火	冷やしラーメン、つくねの甘酢あんかけ、くだもの	お茶 ツナサンド	514.6(422.1) 21.1(15.7) 18.3(12.7) 1.9(1.4)	ゆで中華めん、○食パン、ごま油、片栗粉、○マヨネーズ、パン粉、砂糖	鶏ひき肉、なると、○ツナ油漬缶、鶏がらスープ	すいか、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁
07 水	とうもろこしごはん、豆腐チャンプルー、きゅうりのさっぱり和え、みそ汁	フルーツポンチ せんべい	551.4(553.9) 16.3(16.4) 18.6(16.5) 1.4(1.7)	米、ごま、砂糖、ごま油、◎コーンフレーク	木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター、鶏がらスープ、◎牛乳	きゅうり、もやし、たまねぎ、○もも缶、○みかん、○バナナ、○パイナップル、にんじん、なす、ピーマン、とうもろこし、にら
08 木	焼き鳥丼、おかか和え、みそ汁	お茶 マカロニきな粉	437.0(371.7) 20.2(15.3) 12.8(10.5) 1.8(1.4)	米、○マカロニ、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま	鶏もも小間、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、焼きのり、わかめ(乾)
09 金	キーマカレー、コロコロサラダ、スープ	ヤクルト ウインナーパン	575.6(452.9) 18.5(13.6) 16.1(11.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ	○ヤクルト、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○ウインナー	にんじん、たまねぎ、きゅうり、○たまねぎ、ダイストマト、かぼちゃ、しめじ、コーン(冷凍)、えだまめ、ピーマン、◎バナナ
10 土	タコライス、果物、具だくさんスープ	ヤクルト せんべい	580.8(537.0) 18.1(15.2) 15.4(11.1) 1.5(1.5)	米、じゃがいも、砂糖	○ヤクルト、豚ひき肉、ウインナー、ピザ用チーズ	バナナ、レタス、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎オレンジ濃縮果汁
14 水	豚丼、きゅうりの胡麻和え、すまし汁	ゼリー せんべい	495.5(514.7) 17.7(17.4) 13.7(13.1) 0.9(1.3)	米、砂糖、◎コーンフレーク	豚小間、豚肉(ばら)、油揚げ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しらたき、えのきたけ
15 木	ハヤシライス、キャベツサラダ、スープ	お茶 バナ粉	457.3(385.9) 16.0(12.3) 15.0(12.0) 1.5(1.2)	米、油、マヨネーズ、○砂糖	豚小間、ツナ油漬缶、○きな粉	◎バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、しめじ、コーン(冷凍)
16 金	和風スパゲティー、ささみサラダ、スープ	ヤクルト ミルク蒸しパン	496.2(397.3) 17.9(13.2) 15.4(10.9) 1.9(1.3)	スパゲティー、すりごま、砂糖、ごま油	○ヤクルト、鶏ささみ、○牛乳、ベーコン、無塩バター	ほうれんそう、たまねぎ、◎たまねぎ、レタス、○にんじん、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、しそ、にんにく、◎わかめ(乾)、◎バナナ
17 土	あんかけ、くだもの、ぎょうざスープ	ヤクルト せんべい	563.4(524.9) 15.5(13.3) 16.0(11.5) 2.1(1.9)	米、ごま油、片栗粉	○ヤクルト、卵、豚小間、シーフードミックス	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、◎オレンジ濃縮果汁
19 月	ごはん、赤魚の粕漬、ひじき煮、すまし汁	ミルク カレー麩	448.4(350.0) 23.7(17.1) 15.2(10.7) 1.2(0.8)	米、○焼ふ、○油、砂糖、ごま油	あかうお、○牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ	にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、いんげん、ひじき、わかめ(乾)、◎バナナ
20 火	きつねうどん(冷)、とり天、くだもの	お茶 ジャムパン	534.6(442.3) 23.6(17.8) 13.9(9.9) 2.2(1.7)	ゆでうどん、○食パン、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	鶏むね肉、油揚げ、かまぼこ	バナナ、きゅうり、○いちごジャム、あさつき、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁
21 水	ごはん、豚肉と夏野菜のみそ炒め、酢の物、かきたま汁	お茶 きな粉フレーク	513.9(527.6) 20.8(19.5) 16.4(15.1) 1.9(2.0)	米、砂糖、油、ごま油、ごま、◎コーンフレーク	豚小間、卵、かにかまぼこ、○発酵バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、テンメンジャン、◎牛乳	にんじん、キャベツ、なす、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、みつば、にんにく、しょうが、わかめ(乾)
22 木	ロールパン(未)ごはん、オムレツ、マカロニサラダ、スープ	お茶 おにぎり(未)サンドパン	504.3(469.5) 17.6(15.1) 17.5(12.6) 1.6(1.6)	ロールパン、○米、フライドポテト、マカロニ、マヨネーズ、○ごま油、○ごま、米、○ロールパン	卵、ハム、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、きゅうり、コーン(冷凍)、○いちごジャム
23 金 ♪お誕生会♪	カレーピラフ、ハンバーグ、いんげんソテー、スープ	お茶 誕生日ケーキ	492.2(380.7) 20.5(14.8) 20.6(14.5) 1.6(1.1)	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、ベーコン	にんじん、たまねぎ、いんげん、コーン(冷凍)、クリームコーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、◎バナナ
24 土	しょうゆラーメン、鶏煮、くだもの	ヤクルト せんべい	496.2(492.7) 19.4(16.5) 11.2(8.2) 1.8(1.7)	ゆで中華めん、ごま油	○ヤクルト、鶏もも肉、なると、鶏がらスープ	バナナ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁
26 月	ごはん、魚のマヨコーン焼き、キャベツのしお昆布和え、みそ汁	ミルク ぎょうざピザ	455.8(355.2) 24.7(17.7) 17.0(12.0) 1.4(1.0)	米、マヨネーズ、○ぎょうざの皮、ごま油、ごま	さけ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○ピザ用チーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、なめこ、◎たまねぎ、クリームコーン缶、○ピーマン、○コーン(冷凍)、塩こんぶ、◎バナナ
27 火	ツナとトマトのスパゲティー、かぼちゃサラダ、スープ、くだもの	お茶 ごまサンド	545.8(450.2) 16.2(12.6) 17.7(12.6) 1.9(1.5)	○食パン、スパゲティー、マヨネーズ、○すりごま、オリーブ油、○砂糖	ツナ油漬缶、ハム、○無塩バター	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、ダイストマト、しめじ、きゅうり、コーン(冷凍)、エリンギ、にんにく、◎オレンジ濃縮果汁
28 水	わかめごはん、生揚げのそぼろ煮、きゅうりの浅漬、みそ汁	手作りのむヨーグルト せんべい	590.3(581.1) 20.9(19.6) 18.8(16.7) 1.6(1.8)	米、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま、◎コーンフレーク	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	◎りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ
29 木	クロワッサン(未)ごはん、チキンのオニオンソース、たまごサラダ、スープ	お茶 おにぎり(未)サンドパン	477.9(457.0) 20.0(16.6) 18.4(13.9) 1.9(1.7)	○米、クロワッサン、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、米、○クロワッサン	鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、○かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、にんにく、○いちごジャム
30 金	三色丼、おからサラダ、みそ汁	ヤクルト むしばん	586.9(460.8) 21.5(15.8) 20.6(14.6) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	○ヤクルト、卵、豚ひき肉、さけ(焼)、おから、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、わかめ(乾)、◎バナナ
31 土	レタスチャーハン、しゅうまい、スープ	ヤクルト せんべい	522.3(496.1) 14.3(12.5) 18.7(13.4) 2.0(1.8)	米、ごま油	○ヤクルト、卵、ハム、鶏がらスープ	たまねぎ、レタス、ねぎ、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁

※材料の仕入れ等により献立が変更することがあります。ご了承下さい。

### ○未満児の朝おやつと主食○

- (月) お茶・くだもの / ごはん
- (火) 牛乳・コーンフレーク / 麺類
- (水) ジュース・せんべい / ごはん
- (木) お茶・ビスコ / ごはん
- (金) お茶・くだもの / ごはん
- (土) ジュース・クッキー / ごはん又は麺類

### 今月の目標

- 熱中症に注意し、こまめに水分を補給しましょう。
- 暑さに負けないよう規則正しい食生活を送りましょう。

これからどんどん暑い日が続いていきます。  
こども園では熱中症対策でイオン水を提供しています。  
暑くて食欲が低下してくると思いますが  
少しでも食べやすい給食を提供できるよう  
心がけていきたいと思っています。

・まだまだ暑い日が続いていますので、  
水筒を忘れずに持ってきてください。  
よろしく願いたします。

