



# 令和6年度8月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	木	オムライス アジフライ かぼちゃサラダ オニオンスープ	米・ケチャップ・コンソメ・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・卵 アジフライ・油・中濃ソース・トマト パンプキンサラダ(卵)・ブロッコリー 玉ねぎ・ワカメ・オニオンスープ	牛乳 <b>野菜スティック</b> (大根・人参・胡瓜・味噌・みりん・ マヨネーズ(卵)・すりごま)
2	金	おじゃこご飯 すき焼き風煮 ほうれん草ののり和え 冬瓜の味噌汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん ほうれん草・人参・だし・醤油・みりん・のり 冬瓜・大根葉・味噌汁	お茶 アイスクリーム(卵)
3	土	チキンカツサンド キャベツのスープ	食パン・チキンカツ・中濃ソース 人参・キャベツ・コンソメスープ	スイスロール(卵)
5	月	コッペパン 和風スパゲティ ブロッコリーのごまヨ和え かぼちゃのすまし汁	コッペパン(卵) スパゲティ・ベーコン(卵)・玉ねぎ・キャベツ・きぬさや・醤油・だし・コンソメ ブロッコリー・人参・黄ピーマン・すりごま・マヨネーズ(卵)・醤油 かぼちゃ・大根葉・すまし汁	牛乳 <b>鮭わかめおにぎり</b> (米・わかめご飯の素・鮭・ごま油)
6	火	炊き込みご飯 さわらの蒲焼き 厚揚げの煮物 じゃがいもの味噌汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 さわら・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・生姜 厚揚げ・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 じゃがいも・ほうれん草・味噌汁	牛乳 <b>ワッフル</b> (ワッフル(卵)・グラニュー糖・マー ガリン)
7	水	おにぎり 焼きそば チキンナゲット フライドポテト ゼリー	米・ふりかけ 焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・中濃ソース・ウスターソース チキンナゲット(卵)・油 フライドポテト・塩・油 ゼリー	お茶 アイスクリーム(卵)
8	木	キーマカレー スパゲティサラダ りんごヨーグルト	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ スパゲティサラダ(卵)・ブロッコリー ヨーグルト・砂糖・りんご缶	牛乳 バナナ
9	金	おじゃこご飯 鶏肉のタルタル焼き 切干大根の煮物 オクラの味噌汁	米・いりこ 鶏肉・醤油・みりん・砂糖・タルタルソース(卵) 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん オクラ・大根・味噌汁	牛乳 <b>きなこ揚げパン</b> (コッペパン(卵)・油・きな粉・ 砂糖・塩)
10	土	カツ丼 ほうれん草の味噌汁	米・とんかつ・油・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・えのき・味噌汁	レモンケーキ(卵)



**8月11日(日)**  
**8月12日(月)**  
**8月13日(火)**  
**8月14日(水)**  
**8月15日(木)**  
**8月16日(金)**

**山の日  
振替休日  
希望保育  
希望保育  
希望保育  
希望保育**



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	土	カレーライス 小松菜とツナのサラダ	米・豚肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・和風ドレッシング	シュークリーム(卵)
19	月	ウインナードッグ ポテトサラダ かぼちゃのスープ	コッペパン(卵)・ウインナー(卵)・キャベツ・ケチャップ じゃがいも・ミックスベジタブル・マヨネーズ(卵)・塩 かぼちゃ・えのき・コンソメスープ	お茶 <b>ひじきおにぎり</b> (米・人参・だし・醤油・みりん)
20	火	おじゃこご飯 肉じゃが オクラのツナ和え 厚揚げの味噌汁	米・いりこ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 オクラ・コーン・ツナ・和風ドレッシング 厚揚げ・ねぎ・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
21	水	ご飯 たらの西京焼き 筑前煮 大根のすまし汁	米 たら・味噌・砂糖・みりん 鶏肉・里芋・ごぼう・こんにゃく・人参・だし・醤油・砂糖・みりん・きぬさや 大根・しめじ・大根葉・すまし汁	牛乳 <b>マシュマロサンド</b> (クラッカー・マシュマロ)
22	木	エビピラフ 豆腐サラダ ポテトグラタン かぶのスープ	米・海老・ミックスベジタブル・油・コンソメ・パセリ 豆腐・レタス・トマト・和風ドレッシング ポテトサラダ(卵)・チーズ かぶ・アスパラ・コンソメスープ	牛乳 <b>パインゼリー</b> (ゼリーの素)
23	金	中華丼 春巻き 豆腐の中華スープ	米・豚肉・白菜・人参・しいたけ・スナップエンドウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗 粉・ごま油 春巻き・油 豆腐・ワカメ・鶏ガラスープ	牛乳 きらきらコーンおほしさま
24	土	焼き鳥丼 小松菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・のり 小松菜・人参・味噌汁	マドレーヌ(卵)
26	月	ハヤシライス 人参しりしり バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ・グリーンピース 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 ヨーグルト・砂糖・バナナ	牛乳 <b>大学芋</b> (さつまいも・油・大学芋のタレ)
27	火	おじゃこご飯 豆腐ハンバーグ パンプキンサラダ マカロニスープ	米・いりこ 合挽ミンチ・豆腐・パン粉・牛乳・鶏ガラ パンプキンサラダ(卵)・ブロッコリー マカロニ・ほうれん草・コンソメスープ	牛乳 プリン
28	水	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 春雨サラダ じゃがいものすまし汁	米 赤魚・白菜・人参・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・片栗粉 春雨・コーン・さゆうり・醤油・砂糖・酢・ごま油 じゃがいも・大根葉・すまし汁	牛乳 <b>のりじゃこトースト</b> (食パン・マヨネーズ(卵)・しらす・ のり)
29	木	麻婆丼 きんぴらごぼう 大根の中華スープ 梨	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・味噌・片栗粉・ご ま油 牛蒡・れんこん・人参・だし・醤油・砂糖・いりごま 大根・ワカメ・鶏ガラスープ 梨	お茶 <b>ココアババロア</b> (ババロアの素・牛乳)
30	金	ご飯 チキン南蛮 ひじきの煮物 さつまいもの味噌汁	米 チキン南蛮・油・キャベツ・マヨネーズ(卵) ひじき・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・みりん さつまいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 <b>タマゴサンド</b> (コッペパン(卵)・タマゴサラダ (卵))
31	土	親子丼 うまい菜の味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・卵 うまい菜・豆腐・味噌汁	雪の宿

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1〜2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー(卵)

たべっこビスケット・皇たべよ

※おやつは赤字は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

## 冷たいものの摂りすぎに注意!

暑い夏は、どうしても冷たい食べ物・飲み物を欲してしまいがち・・・

冷たいものには体温の上昇を抑える役割もありますが、冷たいものを食べ過ぎると、おなかを冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料、果汁飲料、スポーツドリンクには、糖分が多く含まれており、食欲不振の原因にもなります。

冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎに注意しましょう。

