



令和5年度8月献立表

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ	
日	曜	昼食	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	おやつ	
1	火	おじゃごご飯 豚肉とビーフンの炒め物 ちくわの磯部天☆ 白菜のすまし汁	いりこ 豚肉 ちくわの磯部天 (卵)	米 ビーフン	玉ねぎ・人参・いんげん 白菜・えのき・わかめ	牛乳 ミニポテト☆	
2	水	ロコモコ丼 ポテトサラダ バナナ	合挽ミンチ	米・油 ポテトサラダ (卵)	キャベツ・コーン バナナ	牛乳 魅ラスク☆ <魅・マーガリン・砂糖>	
3	木	ご飯 たらのタルタル焼き フロッコリーサラダ さつまいものスープ	たら	米 タルタルソース (卵) さつまいも	フロッコリー・人参・ひじき・黄ピーマン チンゲン菜	牛乳 1～2歳マンナウエハース 3～5歳ウエハース (卵)	
4	金	ご飯 からあげ☆ 小松菜サラダ 豆乳スープ	からあげ ツナ 豆乳	米 油 春雨・ごま油	小松菜・人参 アスパラガス	牛乳 きな粉クリームパン <食パン・きな粉・牛乳・砂糖>	
5	土	和風スバゲティ コールスローサラダ ゼリー	しらす	スバゲティ コールスローサラダ (卵)	キャベツ・玉ねぎ・スナップえんどう ゼリーの素	パウムクーヘン (卵)	
7	月	おじゃごご飯 鶏肉の甘辛煮 大根のごまマヨ和え 厚揚げのみそ汁	いりこ 鶏肉 厚揚げ	米 マヨネーズ (卵)・ごま	玉ねぎ 大根・人参・わかめ・黄ピーマン しめじ・ねぎ	牛乳 クッキー (卵)	
8	火	コッペパン ポークカツ☆ マカロニサラダ じゃがいものスープ	ポークカツ 水煮大豆	コッペパン (卵) マカロニサラダ (卵) じゃがいも	スナップえんどう ほうれん草	お茶 おかかおにぎり <米・かつお・ごま・醤油>	
9	水	おにぎり 焼きそば ナゲット☆ 青のりじゃがフライ☆	フィッシュソーセージ ナゲット (卵)	米 やきそば麺 じゃがいも・油	キャベツ・玉ねぎ・人参 青のり	りんごジュース アメリカンドック (卵) ☆	
10	木	ご飯 赤魚の野菜あんかけ だし巻き卵 小松菜のスープ	赤魚 だし巻き卵 (卵) 豆腐	米 片栗粉	黄ピーマン・もやし・いんげん 小松菜		
11	金	山の日					
12	土	カレーライス チンゲン菜の和え物 ももムース	鶏肉 ちくわ ムースの素・牛乳	米・じゃがいも・油・カレールウ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・わかめ	豆乳ドーナツ (卵)	

8/14 (月) ~ 8/16 (水) 希望保育

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…
冷たいものを食べ過ぎると、胃や腸の調子がおかしくなり、
消化不良や食欲不振に繋がります。そして、冷たい炭酸飲料や果汁飲料
スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分も多く含まれているものも
あります。冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎは、
ほどほどにしてバランスよく摂れると良いですね。



なかよしこども園

日	曜	昼食	赤	黄	緑	おやつ
日	曜	昼食	血や肉になる	熱や力となる	調子を整える	おやつ
17	木	おじゃごご飯 チキンカツ☆ かぼちゃのそぼろあん うまい菜のスープ	いりこ チキンカツ 大豆ミンチ	米	かぼちゃ・枝豆 うまい菜・えのき・大根	牛乳 ワッフル (卵)
18	金	牛丼 小松菜のツナ和え オレンジ	牛肉 ツナ	米・油	玉ねぎ 小松菜・れんこん・人参 オレンジ	牛乳 グレープゼリー
19	土	冷やしうどん おにぎり バイン	豚肉	うどん 米	人参・白菜・コーン ふりかけ バイン	おかき・せんべい (卵)
21	月	おじゃごご飯 チキン南蛮☆ 冬瓜の煮物 ほうれん草のみそ汁	いりこ チキン南蛮	米	冬瓜・人参・いんげん ほうれん草・しめじ・玉ねぎ	牛乳 大学芋☆ <さつまいも・油・たれ・ごま>
22	火	コッペパン クリームコロッケ☆ 人参しりしり トマトスープ	クリームコロッケ (卵) ツナ	コッペパン (卵)	人参 小松菜・トマト缶	お茶 わかめしらすおにぎり <米・わかめごはんの素・しらす>
23	水	ご飯 さわらのねぎみそ焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜のスープ	さわら	米 さつまいも	切干大根・人参・枝豆 チンゲン菜	牛乳 プリン
24	木	夏野菜カレー 白菜のポン酢和え ヨーグルト	豚肉	米・カレールウ	ズッキーニ・なす・玉ねぎ 白菜・わかめ・人参	牛乳 クラッカー☆
25	金	ピラフ 白身魚フライ☆ 春雨サラダ マンゴー	魚肉ソーセージ 白身魚フライ 春雨サラダ マンゴー	米 油	ミックスベジタブル・パセリ キャベツ マンゴー	カルピスジュース ココアケーキ <ホットケーキMIX・牛乳・ 砂糖・マーガリン・ココア>
26	土	ナポリタン フロッコリーのサラダ プリン	ウインナー プリン	スバゲティ・油 マヨネーズ (卵)	玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 フロッコリー・人参・コーン	クロワッサン (卵)
28	月	ご飯 デミグラスハンバーグ パンキンサラダ マカロニスープ	ハンバーグ パンキンサラダ (卵)	米 マカロニ	フロッコリー ほうれん草・人参	牛乳 ソフトクレープ (卵)
29	火	中華丼 ひじきの煮物 梨	豚肉	米	白菜・しいたけ・スナップえんどう・黄ピーマン ひじき・いんげん・人参 梨	牛乳 たまごボーロ (卵)
30	水	おじゃごご飯 金目鯛の煮つけ 水菜サラダ かぼちゃのみそ汁	いりこ 金目鯛 ちくわ	米	水菜・ごぼう・人参 かぼちゃ・小松菜	牛乳 ソーセージケーキ <ホットケーキMIX・牛乳・砂糖・ マーガリン・魚肉ソーセージ>
31	木	ご飯 ホイコーロー トマトとオクラの和え物 里芋のすまし汁	豚肉	米	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン トマト・オクラ・わかめ 里芋・しいたけ・ねぎ	牛乳 バナナ

- ◆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歳児は☆マークのメニューが完了期と同じメニューになります。
※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。
豆乳ウエハース・マンナビスケット・たべっこビスケット
アンパンマンせんべい・白い風船
※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。

