



令和6年度8月完了食献立予定表

あゆみ保育園
給食 鈴木 貴子

暑さも本番になってきました。赤ちゃんは、大人よりも汗をかきやすいので、暑い時期の水分不足による脱水症状には十分注意しましょう。園の給食でも、水分の多い夏野菜などの食材を献立に取り入れています。

また、屋内にいても熱中症が起こることはあるので、ご家庭でもこまめな水分補給や部屋の温度調整に気をつけましょう。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1 15	木	わかめしらす軟飯 肉じゃが(ひき肉) なすとピーマンのベーコン炒め 納豆と豆腐のみそ汁 デザート	しらす 鶏ひき肉 納豆 豆腐 みそ 牛乳 きな粉 ベーコン	精白米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	若布 玉ねぎ 人参 いんげん なす ピーマン 長ねぎ 小松菜 果物	牛乳 ♥マカロニきな粉
2 19	金 月	ごまだれそうめん 野菜のかき揚げ ひじきのマリネ(ささみなし) デザート	みそ ツナ 卵 鶏肉 牛乳 豆乳 豚肉 チーズ	そうめん ごま ねりごま 薄力粉 油 精白米	小松菜 玉ねぎ 人参 コーン缶 ひじき 大根 胡瓜 豆苗 果物	牛乳 ♥チーズカレー おにぎり
3 17 31	土	軟飯 鶏ひき肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	鶏ひき肉 ツナ みそ	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
5 20	月 火	軟飯 魚のスタミナ照り焼き 納豆の切干大根サラダ にらのみそ汁(油揚げなし) デザート	さば 納豆 かにかま みそ 牛乳	精白米 三温糖 マヨネーズ ごま とうもろこし	玉ねぎ 人参 コーン缶 切干し大根 小松菜 にら キャベツ 果物	牛乳 ♥とうもろこし
6	火	肉わかめうどん(乾麺・ひき肉) 野菜のかき揚げ ほうれん草と キャベツのおかか和え デザート	鶏ひき肉 卵 牛乳	うどん 薄力粉 ホットケーキミックス 油	若布 長ねぎ 玉ねぎ 人参 コーン缶 果物 ほうれん草 キャベツ	牛乳 ♥ココアスコーン
7	水	軟飯 鶏つくねの照り煮 南瓜とひじきの煮物(油揚げなし) 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	鶏ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 クリームチーズ	精白米 三温糖 油 食パン	かぼちゃ ひじき 小松菜 果物 ジャム	牛乳 クリームチーズ ジャムサンド(耳なし)
8	木	軟飯 カレイの蒲焼(鯛代替) 胡瓜のツナマヨ和え(冬瓜なし) じゃが芋のみそ汁 デザート	かれい ツナ みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	枝豆 胡瓜 人参 玉ねぎ 果物 寒天	牛乳 ♥牛乳寒天
9	金	ツナポテトサンド(耳なし) 魚のステーキソースがけ 野菜サラダ デザート	ツナ かれい ベーコン 牛乳	食パン じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 油 三温糖 スパゲティ パター	人参 玉ねぎ トマト 胡瓜 若布 ブロッコリー キャベツ 果物	牛乳 ♥若布スパゲッティ (柔)
10 24	土	軟飯 豚ひき肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	ぶたひき肉 しらす 豆腐 みそ	精白米 三温糖 ごま	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 バナナ

13	火	軟飯 炒り豆腐 納豆とほうれん草の和え物 大根のみそ汁(油揚げなし) 果物	豆腐 鶏ひき肉 卵 納豆 みそ 牛乳 コンデンスミルク	精白米 油 ホットケーキミックス マーガリン 三温糖	玉ねぎ 人参 果物 乾しいたけ ほうれん草 コーン缶 大根 小松菜 果物	牛乳 ♥丸ぼうろ
14	水	ふりかけ軟飯 野菜チャンプルー もやしとかにかまの和風和え 切干大根のみそ汁(油揚げなし) デザート	ぶたひき肉 豆腐 卵 かにかま みそ 牛乳	精白米 マヨネーズ 砂糖 食パン バター	人参 果物 ズッキーニ もやし 切干し大根 あおのり	牛乳 ♥コンソメトースト (耳なし)
16	金	ミックスジャムサンド(耳なし) チーズ入り卵焼き ブロッコリーのツナドレサラダ 豆腐とわかめのスープ デザート	卵 チーズ ツナ 豆腐 牛乳	食パン マーガリン 上新粉 三温糖 油	ジャム 玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー トマト 若布 果物	牛乳 ♥マーラーカオ
21	火	チーズサンド(耳なし) チキンハンバーグのケチャップ煮 ポテトサラダ わかめスープ デザート	チーズ 鶏ひき肉 ロースハム	食パン じゃがいも マヨネーズ 精白米 ごま 天かす	玉ねぎ ピーマン 胡瓜 人参 長ねぎ 乾しいたけ 若布 トマトケチャップ コーン缶 果物 塩昆布	麦茶 ♥天かすおにぎり
22	木	軟飯 鯖のきじ焼き 高野豆腐とキャベツの卵とじ 南瓜のみそ汁 デザート	さば 高野豆腐 ツナ 鶏肉 みそ 牛乳	精白米 ごま油 砂糖 バター ホットケーキミックス	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 果物	牛乳 ♥ココアマフィン
23	金	ひじき軟飯 かれのいのフライ(はんぺん代替) ほうれん草のごま和え 根菜みそ汁 デザート	かれい チーズ 卵 牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 油 ごま 砂糖 焼きふ バター	乾ひじき 人参 果物 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	牛乳 ♥麩ラスク
26	月	夏野菜カレーライス(軟飯) マカロニサラダ ヨーグルト	鶏ひき肉 ロースハム ヨーグルト 牛乳 チーズ 卵	精白米 マカロニ マヨネーズ 食パン 砂糖 バター	なす かぼちゃ 赤ピーマン 人参 玉ねぎ 胡瓜 トマト トマトケチャップ	牛乳 ♥チーズフレンチ トースト(耳なし)
27	火	バターロール ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ デザート	ぶたひき肉 卵 ベーコン 牛乳 ゼラチン	パン パン粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも マカロニ 三温糖 クラッカー	玉ねぎ 胡瓜 トマト缶 トマトケチャップ キャベツ コーン缶 人参 ブロッコリー 果物 みかんジュース	牛乳 ♥みかんゼリー (果肉なし)とクラッカー
28	水	軟飯 春巻き 根菜の煮物(こんにゃくなし) 野菜のすまし汁 デザート	ぶたひき肉 ツナ	精白米 ごま 片栗粉 春雨 油 春巻きの皮 里芋 三温糖 そうめん ごま油	乾しいたけ 人参 もやし にら えりんぎ 大根 さやいんげん 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 果物 キャベツ	麦茶 ♥そうめん チャンプルー
29	木	ジャージャーうどん 小松菜の和え物 (油揚げ、こんにゃくなし) 野菜スープ デザート	ぶたひき肉 みそ 豆腐 牛乳 卵 生クリーム	うどん 三温糖 片栗粉 ごま 薄力粉 バター	えのき茸 長ねぎ 果物 乾しいたけ もやし 胡瓜 小松菜 人参 玉ねぎ ほうれん草	牛乳 ♥お楽しみケーキ (生クリームなし※ひよこ)
30	金	パエリア(軟飯) 鱈のフライ せんキャベツ きのこスープ デザート	あじ 卵 牛乳 きな粉	精白米 オリーブ油 薄力粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 いんげん 赤ピーマン しめじ ホールトマト キャベツ トマト しいたけ 長ねぎ 果物	牛乳 ♥きな粉蒸しパン

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

