



# 令和6年度8月給食献立予定表

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。プールの楽しい季節で子供達は大喜びで毎日を過ごしております。食欲不振は夏バテの代表的な症状です。今月の献立では夏バテに効果的な栄養素(タンパク質・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンC・ミネラル)をバランスよく取り入れました。

幼児さんは、朝のお仕事の時間を利用して、旬の食材献立の日はいだまめのさや剥き、おやつがとうもろこしの日はとうもろこしの皮むきをして夏ならではの食材体験をしてもらう予定です。夏季保育中はご家庭で食事をする機会が増えると思います。栄養のバランスを考え孤食にならない様に御家族揃って暑い夏を乗り切ってほしいと思います。



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	わかめしらすご飯 肉じゃが 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 ぶた肉 ベーコン 納豆 豆腐 みそ 牛乳 きな粉	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 デザート	みそ 卵 鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 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 若布 果物	牛乳 ♥チーズカレー おにぎり
3 17 31	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き 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	ごはん 魚のスタミナ照り焼き 納豆と切干大根のサラダ にらと油揚げのみそ汁 デザート	さば 納豆 かにかま 油揚げ 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	手打ち肉わかめうどん 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 	ぶた肉 卵 牛乳	生うどん 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	胚芽米入りご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜とひじきの煮物 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 クリームチーズ	精白米 はいが米 三温糖 油 食パン	玉ねぎ 人参 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
8	木	枝豆ご飯 鯛の蒲焼  冬瓜と胡瓜のツナマヨ和え じゃが芋とズッキーニのみそ汁 デザート	いわし 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 冬瓜 胡瓜 人参 ズッキーニ 玉ねぎ 果物 寒天 パイン缶	牛乳 ♥パイナップル 牛乳寒天
9	金	ツナポテトサンド 魚のステーキソースがけ 生野菜★ キャベツとベーコンのスープ 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 バター	人参 玉ねぎ トマト レタス 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
10 24	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 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	ごはん 炒り豆腐 納豆とほうれん草の和え物 大根のみそ汁 果物	豆腐 ぶたひき肉 卵 納豆 油揚げ 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	ふりかけご飯 ゴーヤチャンプル もやしとかにかまの和風和え 切干大根のみそ汁 デザート	ぶた肉 豆腐 卵 かにかま 油揚げ みそ 牛乳	精白米 マヨネーズ 砂糖 食パン バター	にがうり 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
16	金	ミックスジャムサンド 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	水	チーズサンド 鶏肉のバイナップルソース ポテトサラダ わかめスープ デザート	チーズ 鶏肉 ロースハム	食パン じゃがいも マヨネーズ 精白米 ごま	玉ねぎ ピーマン 胡瓜 パイン缶 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	ごはん 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	ひじきご飯 はんぺんの納豆はさみ揚げ ほうれん草のごま和え 根菜みそ汁 デザート	油揚げ はんぺん チーズ 納豆 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 マカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉 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 カレーフレーク	なす かぼちゃ 赤ピーマン 人参 玉ねぎ 福神漬 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
27	火	バターロール ハワイアンハンバーグ 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 セロリ キャベツ コーン缶 人参 ブロッコリー 果物 みかん缶 パイン缶 みかんジュース	牛乳 ♥みかんゼリーと クラッカー
誕生日会		赤飯 春巻き 根菜の煮物 はんぺんのすまし汁 デザート	ささげ ぶたひき肉 はんぺん ツナ	精白米 ごま 片栗粉 春雨 油 春巻きの皮 里芋 こんにやく 三温糖 そうめん ごま油	乾しいたけ 人参 エリンギ もやし にはら 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
28	木	ジャージャーうどん 小松菜の和え物 野菜スープ デザート	ぶたひき肉 みそ 油揚げ 豆腐 牛乳 卵 生クリーム	うどん 三温糖 片栗粉 こんにやく 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
30	金	パエリア 鱈のフライ せんキャベツ きのこスープ デザート	ウインナー 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



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	533kcal	20g	19g