

8月 献立表



令和6年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1 木	麻婆豆腐 (ご飯) パンサンスー 梨	牛乳 ゼリー	牛乳 冷やし芋ぜんざい	牛乳 合挽きミンチ 味噌 豆腐 ハム 卵 小豆	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 には 生姜 にんにく 胡瓜 梨	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢 油 さつま芋
2 金	ポテトオムレツ (パン) マカロニサラダ 冬瓜とベーコンのスープ	牛乳 チーズ	牛乳 カレーおにぎり	牛乳 鶏ミンチ 卵 生クリーム とろけるチーズ ハム ベーコン 鶏肉	玉葱 人参 胡瓜 冬瓜 チンゲン菜 しめじ コーン	食パン じゃが芋 塩 砂糖 マカロニ マヨネーズ コンソメ 醤油 米 酒 油 バター カレー粉
3 土	茄子のミートスパゲティ 飲むヨーグルト バナナ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 合挽きミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	茄子 玉葱 人参 マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
5 月	肉じゃが (ご飯) かきたま汁 すいか	牛乳 お菓子	牛乳 ブルーベリーとチーズのケーキ	牛乳 牛肉 天ぷら 卵 クリームチーズ	人参 玉葱 グリーンピース 干し椎茸 小松菜 えのき すいか	じゃが芋 糸蒟蒻 油 砂糖 醤油 塩 ホットケーキミックス バター ポッカレモン ブルーベリージャム 片栗粉
6 火	魚の塩焼き (ご飯) ひじきと大豆の煮物 味噌汁 梨	牛乳 チーズ	牛乳 揚げパン	牛乳 鮭 大豆 ひじき 竹輪 油揚げ 味噌 きな粉	人参 いんげん 玉葱 茄子 ネギ 梨	塩 油 醤油 みりん 砂糖 ロールパン
7 水	鶏肉のオレンジ焼き (ご飯) ごぼうサラダ 味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ぼてもち	牛乳 鶏肉 すりごま もずく 豆腐 味噌	生姜 にんにく ごぼう 枝豆 人参 ネギ	醤油 マーメレード 塩 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター 片栗粉 みりん
8 木	冬瓜の味噌煮 (ご飯) ピーマンの卵とじ 納豆 ヤクルト	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子・アイスクリーム	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 卵 ベーコン 納豆	冬瓜 玉葱 人参 もやし ピーマン	砂糖 醤油 酒 片栗粉 油 塩 鶏ガラだし ヤクルト アイスクリーム
9 金	ナイト保育・リクエストメニュー 鶏のから揚げ (ご飯) さわやか甘酢漬け ウィンナースープ 一口ゼリー	牛乳 チーズ	野菜ジュース ひじきおにぎり	牛乳 鶏肉 しらす ウィンナー ひじき	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ	醤油 砂糖 こしょう 片栗粉 油 酒 塩 ポッカレモン コンソメ 一口ゼリー 野菜ジュース 米 みりん
10 土	冷やしそうめん 牛乳 オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 わかめ かまぼこ 油揚げ	コーン ネギ オレンジ	そうめん 塩 醤油 みりん
13 火	親子丼 (ご飯) ナムル パイン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子・ゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム ごま	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ もやし 胡瓜 パイン缶	油 塩 醤油 砂糖 片栗粉 酢 ごま油 ゼリー
14 水	ハヤシライス (ご飯) きゅうりとハムのサラダ バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 菓子パン	牛乳 牛肉 ハム	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト缶 もやし 胡瓜 バナナ	ハヤシルウ 油 砂糖 醤油 酢 塩 ごま油 菓子パン
15 木	ビビンバ丼 (ご飯) わかめスープ オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ	人参 玉葱 もやし には ネギ オレンジ	ガーリックパウダー ごま油 砂糖 醤油 とうがらし粉 油 コンソメ 塩
16 金	煮魚 (ご飯) 元気サラダ 味噌汁	牛乳 ゼリー	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 鯖 ハム かつお節 水晶昆布 油揚げ 味噌 きな粉	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 ネギ	醤油 みりん 砂糖 酒 油 酢 塩 じゃが芋 マカロニ
17 土	焼きそばパン 牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 豚肉	人参 玉葱 キャベツ バナナ	パン 焼きそば麺 ソース
19 月	食育の日 五目ご飯 焼きししやも 胡麻和え すまし汁	牛乳 お菓子	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 しらす 油揚げ ししやも すりごま かまぼこ ヨーグルト 豆腐 もずく	干し椎茸 人参 ごぼう いんげん キャベツ ネギ バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 砂糖 塩 醤油
20 火	茄子ミートグラタン (パン) たたき胡瓜 コンソメスープ	牛乳 ゼリー	お茶 切干大根にぎり	牛乳 合挽きミンチ ごま とろけるチーズ ベーコン 油揚げ	茄子 人参 玉葱 アスパラガス トマト缶 胡瓜 キャベツ チンゲン菜 切干大根	食パン マカロニ 油 コンソメ 塩 ケチャップ 小麦粉 バター 酢 砂糖 醤油 コンソメ みりん 酒
21 水	魚のフライ(オーロラソース) (ご飯) 刻み昆布の煮物 おくらのかきたま汁	牛乳 チーズ	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 カレイ 卵 刻み昆布 しらす ごま	人参 オクラ 玉葱 えのき りんご	塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケチャップ 醤油 砂糖 片栗粉 ゼリーの素
22 木	大豆入りお煮つけ (ご飯) 味噌汁 パイン	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 大豆 わかめ 味噌	人参 玉葱 ごぼう いんげん ネギ パイン缶	じゃが芋 油 醤油 砂糖 みりん 麩
23 金	牛丼 (ご飯) 昆布和え バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 牛肉 かまぼこ 塩昆布 すりごま きな粉 卵	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ キャベツ 胡瓜 バナナ	油 中華だし 醤油 みりん 砂糖 酒 塩 蒸しパン粉 バター
24 土	冷やし中華 牛乳 オレンジ	牛乳 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 ハム 卵	胡瓜 もやし オレンジ	中華麺 砂糖 油 中華だし 醤油 酢 ごま油 塩
26 月	魚の卵サラダ焼き (ご飯) シルバーサラダ トマトスープ	牛乳 お菓子	牛乳 豆乳もち	牛乳 鯖 卵 ハム ベーコン 豆乳 きな粉	玉葱 パセリ 胡瓜 人参 キャベツ トマト トマト缶	塩 酒 小麦粉 マヨネーズ こしょう ケチャップ 春雨 酢 醤油 砂糖 じゃが芋 コンソメ 片栗粉
27 火	ラタトゥイユ (パン) フレンチサラダ パスタスープ	牛乳 ゼリー	牛乳 フルーツカクテル	牛乳 豚肉 ベーコン	スッキーニ 人参 ハブリカ ピーマン 玉葱 トマト缶 にんにく キャベツ 胡瓜 みかん缶 パセリ バナナ 黄桃缶 パイン缶	食パン オリーブ油 砂糖 醤油 ケチャップ ソース コンソメ 酢 塩 こしょう 油 スパゲティ麺 ゼリーの素
28 水	夏野菜のカレー (ご飯) ひじきサラダ ジョア	牛乳 チーズ	牛乳 梨ジャムサンド	牛乳 豚肉 とろけるチーズ ひじき ツナ	玉葱 南瓜 人参 茄子 ピーマン トマト 生姜 にんにく りんご コーン 枝豆 梨	じゃが芋 小麦粉 バター ソース カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 ローリエ コンソメ 鶏ガラだし マヨネーズ 砂糖 ポッカレモン 食パン ジョア
29 木	南瓜のおにつけ (ご飯) すまし汁 納豆 オレンジ	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子・アイスクリーム	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 納豆	南瓜 人参 玉葱 いんげん えのき ネギ オレンジ	じゃが芋 油 醤油 砂糖 片栗粉 塩 アイスクリーム
30 金	麻婆茄子 (ご飯) さわやか漬け バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 カステラ	牛乳 合挽きミンチ 味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜 にんにく 茄子 キャベツ 胡瓜 バナナ	中華だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 ポッカレモン カステラ
31 土	具うどん 牛乳 梨	牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	人参 玉葱 ネギ 梨	うどん麺 塩 醤油 みりん

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意!

暑いと、つい冷たいものに手がでてしまいますね。しかし、冷たいものの摂りすぎはお腹を冷やしてしまい、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には、砂糖が多く含まれており、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。夏野菜には体の余分な熱を取ったり汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。夏野菜を食べて、夏を乗り切りましょう!

旬の食べ物: きゅうり、かぼちゃ、なす、トマト、とうもろこし、とうがん、ぶどう、ゴーヤ、枝豆 など

※8/9の給食・おやつはくま組のリクエストメニューです



給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参