

令和6年8月分



- ☆は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0~2才児は「朝のおやつ」が付きます

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 午後 午前	幼児 午後 午前
1 木	ごはん なすいり麻婆豆腐 キュウリとワカメの酢の物 中華スープ	パン/こめ/サラダ油/ ごま油/砂糖/かたくり 粉	押豆腐/豚ひき肉/みそ /ヨーグルト	人参/なす/ピーマン/ねぎ/ にんにく/きゅうり/わかめ/ 玉ねぎ/コーン	ヨーグルト パン	バナッパ 菓子
2 金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツエノキ)	パン/こめ/かたくり粉 /サラダ油/エッグケア /ホットケーキの素/食 パン	メルルーサ/あおのり/ みそ/牛乳/カルビス	かぼちゃ/きゅうり/玉ねぎ/ キャベツ/えのきたけ	☆カルビスケーキ 食パン	☆カルビスケーキ 牛乳
3 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 モヤシとキュウリのドレッシング みそ汁(ふねぎ)	パン/こめ/サラダ油/ 砂糖/麩	豚モモ/みそ/鮭	大根/玉ねぎ/人参/もやし/ きゅうり/ねぎ	☆おにぎり パン	菓子
5 月	ごはん キーマカレー 切干大根の炒め煮	パン/こめ/じゃがいも /サラダ油/砂糖/フラ ンスパン	豚ひき肉/牛乳/油揚げ	玉ねぎ/人参/切干大根/すい か	すいか フランスパン パン	すいか 菓子
6 火	ごはん 煮魚(かじき) 千草和え みそ汁(豆腐 玉ねぎ)	パン/こめ/砂糖/ごま /サラダ油/じゃがいも /バター/ホットケーキ の素	めかじき/ツナ/みそ/ 絹ごし豆腐/牛乳	生姜/キャベツ/人参/きゅう り/玉ねぎ/レモン/バナナ	☆ポテトケーキ バナナ	☆ポテトケーキ 牛乳
7 水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 コールスロー スープ(チンゲンサイネギ)	パン/こめ/サラダ油/ 砂糖/かたくり粉	鶏肉モモ/ツナ/牛乳/ きな粉	キャベツ/人参/チンゲンサイ /ねぎ	☆ミルクもち パン	☆ミルクもち
8 木	ごはん てりやきハンバーグ トマトのサラダ みそ汁(なす えのき)	パン/こめ/かたくり粉 /砂糖/サラダ油/ごま 油/食パン	豚ひき肉/豆乳/みそ/ 牛乳	玉ねぎ/トマト/きゅうり/な す/えのきたけ/バナナ	☆ジャムサンド バナナ	☆ジャムサンド 牛乳
9 金	ごはん 豆腐そぼろあんかけ キュウリとワカメの中華あえ すまし汁(鶏肉 アサツキ)	パン/こめ/サラダ油/ 砂糖/かたくり粉/ごま 油	木綿豆腐/鶏ひき肉/鶏 肉モモ/ヨーグルト	玉ねぎ/人参/きゅうり/わか め/あさつき/みかん缶/バイ ン缶/バナナ/トマト	☆トマトとみかんのゼリー パン	☆フルーツヨーグルト和え
10 土	ごはん 豚肉とキャベツの炒め お浸し(モヤシキュウリ) みそ汁(ふわかめ)	パン/こめ/サラダ油/ 砂糖/麩	豚モモ/糸けつり/みそ /鮭	生姜/キャベツ/もやし/きゅ うり/人参/わかめ	☆おにぎり パン	菓子
13 火	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め キャベツとツナのドレッシング みそ汁(カボチャネギ)	パン/こめ/サラダ油/ エッグケア/砂糖	鶏肉モモ/ツナ/みそ/ 牛乳	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/ 人参/かぼちゃ/ねぎ/みかん 缶/バナナ	☆オレンジゼリー パン バナナ	☆オレンジゼリー 菓子 牛乳
14 水	ごはん ポークチャップ おかか和え みそ汁(ワカメ 玉ねぎ)	パン/こめ/じゃがいも /サラダ油/砂糖	豚肩ロース/糸けつり/ みそ/牛乳	玉ねぎ/にんにく/トマト缶/ 大根/人参/きゅうり/わかめ /わかめ	☆おにぎり パン	菓子 牛乳
15 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 ひじきの和え物 すまし汁(ネギワカメ)	パン/こめ/砂糖/ごま /サラダ油/ごま油/ ホットケーキの素/粉糖 /食パン	鶏肉モモ/みそ/豆乳/ 牛乳	干ひじき/人参/ねぎ/わかめ /バイン缶	☆バインケーキ 食パン	☆バインケーキ 牛乳
16 金	ごはん 焼肉 かぼちゃの含め煮 みそ汁(なす ぶ)	パン/こめ/サラダ油/ 砂糖/麩	豚モモ/みそ/牛乳/鮭	生姜/にんにく/玉ねぎ/かほ ちゃ/なす	☆おにぎり パン	菓子 牛乳
17 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツと人参の和え物 みそ汁(わかめ 大根)	パン/こめ/砂糖/ごま 油	鶏肉モモ/みそ/糸けつ り	ねぎ/生姜/レモン/キャベツ /人参/わかめ/大根	☆おにぎり パン	菓子
19 月	ごはん カレー肉じゃが 海藻とツナのサラダ みそ汁(ねぎ あげ)	パン/こめ/じゃがいも /サラダ油/砂糖/ごま /かたくり粉/黒砂糖	豚モモ/ツナ/干ひじき /みそ/油揚げ/きな粉 /牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ キャベツ/わかめ/きゅうり/ ねぎ	☆かたんくずもち パン	☆かたんくずもち 牛乳



- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0~2才児は「朝のおやつ」が付きます

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児	幼 児
20 火	ごはん かじきの竜田揚げ もやしときゅうりのサラダ すまし汁（鶏肉 トウガン）	パン/こめ/かたくり粉 /サラダ油/ごま油/砂糖 /マカロニ	めかじき/ツナ/鶏肉モ モ/きな粉/牛乳	生姜/もやし/きゅうり/とう がん/バナナ	☆マカロニきなこ バナナ	☆マカロニきなこ 牛乳
21 水	ごはん 豆腐のグラタン キャベツとコーンのサラダ スープ（玉ねぎ えのき）	パン/こめ/サラダ油/ 薄力粉/バター/パン粉 /砂糖/食パン	押豆腐/鶏ひき肉/牛乳 /粉チーズ	玉ねぎ/人参/キャベツ/きゅ うり/コーン/えのきたけ	☆ジャムサンド パン	☆ジャムサンド 牛乳
22 木	ごはん チンジャオロースー パンサンスー みそ汁（ワカメ 玉ねぎ）	パン/こめ/かたくり粉 /サラダ油/砂糖/はる さめ/ごま油/薄力粉	豚モモ/みそ/ヨーグル ト/牛乳	人参/ピーマン/もやし/たけ のこ/きゅうり/コーン/わか め/玉ねぎ/バナナ	☆ヨーグルトケーキ バナナ	☆ヨーグルトケーキ 牛乳
23 金	ごはん 夏野菜カレー すき昆布の炒め煮	パン/こめ/サラダ油/ しらたき/砂糖	豚ひき肉/牛乳/油揚げ	かぼちゃ/玉ねぎ/なす/人参 /さやいんげん/こんぶ	オレンジセリー パン	オレンジセリー 菓子 牛乳
24 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 わかめサラダ みそ汁（ふ 大根）	パン/こめ/サラダ油/ 砂糖/ごま油/麩	鶏肉モモ/みそ	玉ねぎ/ピーマン/わかめ/も やし/人参/大根/わかめ	☆おにぎり パン	菓子
26 月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ビーフンの中華風サラダ みそ汁（モヤシ キャベツ）	パン/こめ/ビーフン/ サラダ油/ごま油/砂糖 /ふ/バター	鶏肉モモ/ツナ/みそ/ きな粉/牛乳	マーマレード/きゅうり/人参 /もやし/キャベツ	☆シュガーラスク パン	☆シュガーラスク 牛乳
27 火	ごはん みそ豚 ブロッコリーのゴママヨ すまし汁（ネギ ワカメ）	パン/こめ/サラダ油/ エッグケア/ごま/うど ん	豚モモ/みそ/ツナ/ ジョア/鶏肉モモ	ねぎ/キャベツ/ブロッコリー /きゅうり/人参/わかめ/玉 ねぎ/バナナ	☆煮込みうどん バナナ	菓子 ジョア
28 水	ごはん 鮭の照り焼き キュウリとささみのあえ みそ汁（タマネギ 大根）	こめ/サラダ油/ごま油/ 砂糖/パン	さけ/鶏肉/みそ/ヨー グルト	きゅうり/人参/玉ねぎ/大根	ヨーグルト パン	バナナ 菓子 菓子
29 木	ごはん かぼちゃコロッケ キャベツとツナのサラダ スープ（コーン 玉ねぎ）	パン/こめ/サラダ油/ 薄力粉/パン粉/砂糖	豚ひき肉/ツナ/牛乳	かぼちゃ/玉ねぎ/人参/キャ ベツ/きゅうり/コーン/バナ ナ	☆おにぎり バナナ	菓子 牛乳
30 金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース もやしのナムル 中華スープ	パン/こめ/砂糖/サラ ダ油/ごま油/ごま/中 華めん	鶏肉モモ/豚モモ/牛乳	生姜/パイン缶/玉ねぎ/もや し/きゅうり/人参/ねぎ/わ かめ/コーン/ピーマン/キャ ベツ	☆やきそば パン	☆やきそば 牛乳
31 土	ごはん 豚肉の生姜焼き きゃべつのドレッシング みそ汁（ふ ねぎ）	パン/こめ/サラダ油/ 砂糖/麩	豚モモ/みそ	玉ねぎ/生姜/キャベツ/もや し/人参/ねぎ	☆おにぎり パン	菓子
月平均栄養価		乳 児 幼 児	エネルギー 360kcal 469kcal	たんぱく質 13.8g 18.3g	脂質 8.9g 13.8g	塩分相当量 1.2g 1.2g

旬の食材

きゅうり トマト なす 冬瓜 おくら
ピーマン とうもろこし すいか 梨
いわし あなご など



*多くの夏野菜には体の熱を取り余分な水分を排出する
作用があります

夏は暑さで食欲が減退しがちです 五感を刺激し食欲増進しましょう！

- ・ 視覚 盛り付け方や彩り
- ・ 味覚 甘み・塩味・酸味・苦み・旨味など色々な味の体験
- ・ 嗅覚 食材の匂い 美味しそうな匂い
- ・ 触覚 食材を触ったりした感触 食べた時の歯触り
- ・ 聴覚 切ったり炒めたりして作っている音

スパイスは風味が増し、消化も良くするなど、様々な効果があります
カレー粉やしモン等使ってみてもいいですね♪

