



# 献立予

# 定表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	日					
2	月	ハヤシライス 福神漬け スティックサラダ	牛乳 ごさりの チーズスティックパン	米、パン、じゃがいも、押 麦、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、牛肉	にんじん、たまねぎ、きゅう り、福神漬、いんげん、かて ん
3	火	牛肉のきんぴらちらし ぶどう かぼちゃの甘煮 すましじる	牛乳 手作りわらびもち	米、砂糖、片栗粉、なたね 油	牛乳、牛肉、きな粉、ち くわ	かぼちゃ、こまつな、ぶどう、に んじん、ごぼう、えのきたけ、 きゅうり、いんげん、焼きのり
4	水	ごはん ポークビーンズ ひじきとれんこんのきんぴら サーモンクリームシチュー	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、じゃがいも、なたね 油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、だい ず、脱脂粉乳、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、とうもろ こし、にんじん、コーン缶、れ んこん、いんげん、ひじき
5	木	ごはん イワシフライ きゃべつとじゃこの和え物 みどしる	牛乳 黒糖パン	米、パン、なたね油、ごま 油、砂糖	牛乳、豆みそ、しらす干 し、油揚げ	すいか、かぼちゃ、キャベツ、 おおさかしろな、にんじん
6	金	ごはん なすグラタン 青菜とれんこんのごまあえ カレーチャウダー	手作りラッシー おかし	米、じゃがいも、マカロ ニ、なたね油、ごま油	ヨーグルト、牛乳、ツナ 水煮缶、チーズ、豚ひき 肉、牛ひき肉、ごま、鶏 ひき肉	たまねぎ、みかん果汁、なす、 ホールトマト缶詰、こまつな、 にんじん、れんこん、コーン 缶、いんげん
7	土	マーボー丼 ビーフンスーフ	牛乳 おかし	米、ピーマン、なたね油、 片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ウイン ナー、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、メロン、 にら、ねぎ、ゆでたけのこ、干 しいたけ
8	日					
9	月					

8月10(火)・11(水)は任意保育日です。お弁当を持参してください。8月12(木)・13(金)・14(土)は夏期休園です。

### 食事を楽しむ5つのポイント

夏休みは子どもと食事をする機会も増えますね。  
左にあげた「食事を楽しむ5つのポイント」を意識しながら、  
楽しい食体験をしてもらいたいと思います。  
また、食事の話をするとき食感や美味しさを表す用語を使うと  
よりおいしさを共感できます！ぜひ会話に取り入れましょう☆

楽しく食事を  
味わって  
食べる

食生活や健康に  
主体的に関わる

一緒に食べたい  
人がいる

食事づくりや  
準備に関わる

サクッ

ネバネバ

モチリ

シュワシュワ

トロトロ

※わんぱくランチより

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18	水	きつねごはん トックスーフ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、もち、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、蒲揚 げ	にんじん、ねぎ、焼きのり、干し しいたけ
19	木	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みどしる	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、なたね油、片栗粉、こ んにやく	牛乳、牛肉、きな 粉	とうもろこし、すいか、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、ね ぎ、ごぼう
20	金	ピビンパ カクデギ わかめスーフ	牛乳 ごさりの かぼちゃパン	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 凍り豆腐、ごま	もやし、にんじん、こまつな、たま ねぎ、キムチ、えのきたけ、ねぎ、 干しいたけ、カットわかめ
21	土	かやくごはん どんじり	牛乳 おかし	米、こんにやく	牛乳、鶏肉、豚 肉、豆みそ、木綿 豆腐、蒲揚げ	なし、かぼちゃ、にんじん、だい こん、みつば、ねぎ、ごぼう、干し しいたけ
22	日					
23	月	ごはん 千千ミ ちいめんの酢の物 中華スーフ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、小麦 粉、なたね油、上新粉、は るさめ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏、むきえ び、豚肉、しらす 干し	みかん缶、きゅうり、キャベツ、も やし、にんじん、にら、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
24	火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンサー みどしる	りんご 手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、じゃ がいも、から揚げ粉、砂 糖、はるさめ、ごま油、片 栗粉、なたね油	ヨーグルト、鶏 肉、ツナ水煮缶、 ごま、豆みそ	りんご、だいこん、きゅうり、にん じん、ねぎ、カットわかめ
25	水	中華どんぶり 春雨スーフ	牛乳 ミニカツゼリー おかし	米、はるさめ、片栗粉、ご ま油	牛乳、豚肉、鶏ご し豆腐	たまねぎ、はくさい、もやし、にん じん、ピーマン、ねぎ、干しいた け、カットわかめ
26	木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋きんぴら みどしる	牛乳 ごさりのクッキー クリームパン	米、じゃがいも、パン、な たね油、片栗粉、砂糖	牛乳、あかうお、 木綿豆腐、豆みそ	なし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、しょうが、あおのり
27	金	玄米入りごはん 夏マーボー ごぼうのから揚げ 夏野菜の中華風スーフ	牛乳 手作り フルーツポンチ	米、玄米、米粉、なたね 油、片栗粉、砂糖、はるさ め、ごま油	生揚げ、豚ひき 肉、カルピス、ウ ィンナー、豆みそ	みかん缶、バナナ、なす、たまね ぎ、ごぼう、とうがん、ホールトマ ト缶詰、メロン、ピーマン、オク ラ、えだまめ、しょうが
28	土	ミートスパゲッティー ぶどう	牛乳 おかし	スパゲッティー、なたね油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマ ト缶詰、ぶどう、ピーマン
29	日					

16	月	ごはん コロケ ピーマンと野菜のソテー コンソメスーフ	牛乳 手作りみかん寒天 おかし	米、ピーマン、砂糖、なた ね油、ごま油	牛乳、豚肉	みかん果汁、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、もやし、えのき たけ、ピーマン、ねぎ、かて ん
17	火	ごはん アドボ(鶏の煮込み料理) シニガンスーフ	牛乳 カサバキュー (芋のおやつ)	米、さつまいも、じゃがい も、なたね油、黒砂糖、砂 糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉	たまねぎ、バナナ、とうがん、 なす、オクラ
30	月	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	米、じゃがいも、白玉粉、 上新粉、砂糖、マヨネーズ (卵なし)、片栗粉	牛乳、さけ、納 豆、鶏ごし豆腐、 豆みそ、ウイン ナー	なす、にんじん、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、カットわかめ
31	火	夏野菜カレー きゅうりとコーンのサラダ ぶどう	牛乳 手作り かぼちゃむしケーキ	米、米粉、押麦、なたね 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 粉チーズ、ごま	たまねぎ、なす、きゅうり、にんじ ん、ぶどう、コーン缶、ピーマン、 かぼちゃ、ホールトマト缶詰、オク ラ、えだまめ

※かいてある食材 はかわるときがあります  
※いつもがあればいつでもきいてください

おきがるに♡