



献立予定表



日	曜日	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	月	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作りわらびもち	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さけ、納豆、豆みそ、きな粉、ウインナー	なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、わかめ
2	火	ごはん ぶどう 鶏のから揚げ ハンサンスー みぞしる	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、食パン、じゃがいも、から揚げ粉、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ツナ、ごま、豆みそ	だいこん、きゅうり、ぶどう、ねぎ、わかめ、あおのり
3	水	ハヤシライス スティックサラダ	手作りラッシー おかし	米、じゃがいも、発芽玄米、マヨネーズ(卵なし)	ヨーグルト(加糖)、牛乳、肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、みかん果汁、きゅうり、いんげん、かんでん(粉)
4	木	ごはん すいか にくじゃが ちりめん二郎炒め みぞしる	お茶 きつねおにぎり	米、じゃがいも、こんにゃく、ごま油、ビーフン、三温糖、なたね油	牛肉、木綿豆腐、豆みそ、油揚げ、ごま、しらす干し	すいか、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、いんげん、わかめ
5	金	ごはん イワシフライ きゃべつとじゃこのあえもの みぞしる	牛乳 手作り 黒糖カップケーキ	米、上新粉、なたね油、黒砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、豆みそ、しらす干し、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、おおさかしるな、にんじん
6	土	かやくごはん とんじる メロン	牛乳 おかし	米、こんにゃく	牛乳、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、メロン、だいこん、糸みつば、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
7	日	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉				
8	月	ごはん コロケ ビーフンと野菜のソテー ポルシチ	牛乳 手作り とうふだんご	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、ビーフン、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、ウインナー、きな粉、脱脂粉乳	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、オクラ、ピーマン
9	火	きつねごはん トックスーフ ぶどう	牛乳 ござりの チーズスティックパン	米、もち、パン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、ごま	にんじん、ぶどう、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
10	水	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みぞしる	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、なたね油、片栗粉、こんにゃく	牛乳、ししゃも、だいたい、豆みそ、ちくわ、油揚げ	とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう
11	木	🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍🍍 休園です				

8月12(金)・13(土)は任意保育日です。お弁当を持参してください。
8月14(日)・15(月)・16(火)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☆
※わんぱくランチより

サクッ ネバネバ モッチリ シュワシュワ トロトロ

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



日	曜日	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
17	水	ごはん 納豆 さかなの塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みぞしる	牛乳 手作りみかん寒天 おかし	米、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、納豆、豆みそ、ちくわ、油揚げ、さわか	みかん果汁、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき、かんでん(粉)
18	木	ピピンパ カクテキ わかめスープ すいか	牛乳 ござりの クッキークリームパン おかし	米、パン、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	もやし、すいか、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、わかめ
19	金	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ きんぴらごぼう みぞしる	手作りヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、なたね油、こんにゃく、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、あかうお、木綿豆腐、豆みそ、ちくわ、ごま	ごぼう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、しょうが
20	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、トマト缶、ぶどう、ピーマン
21	日	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉				
22	月	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	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、マカロニ、なたね油、ごま油	チーズ、ツナ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま	たまねぎ、なす、トマト缶、こまつな、れんこん、にんじん、コーン缶、いんげん、わかめ
23	火	ごはん アドボ(鶏の煮込み料理) シニガンスーフ バナナ	牛乳 カサバキュー (芋のおやつ)	米、さつまいも、じゃがいも、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
24	水	ごはん 千チミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、小麦粉、上新粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
25	木	ごはん すいか ポークビーンズ じゃこスパゲッティー みぞしる	牛乳 蒸しとうもろこし おかし	米、じゃがいも、スパゲッティー、油	牛乳、絹ごし豆腐、だいたい、豚肉、豆みそ、しらす干し、ごま	とうもろこし、すいか、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、いんげん、ねぎ、わかめ
26	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	手作り フルーツポンチ	米、発芽玄米、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、ウインナー、豆みそ	みかん缶、バナナ、なす、たまねぎ、ごぼう、とうがん、トマト缶、メロン、ピーマン、オクラ、えだまめ、しょうが
27	土	親子どん スタミナスーフ なし	牛乳 おかし	米、こんにゃく、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、卵、牛肉、焼き豆腐、凍り豆腐	たまねぎ、なし、にんじん、白ねぎ、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、わかめ
28	日	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉				
29	月	中華どんぶり 春雨スーフ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	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、わかめ
30	火	ごはん ぶどう 豚肉のしょうが焼き いそべあえ みぞしる	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、なたね油、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、ぶどう、にんじん、なめこ、白ねぎ、こまつな、焼きのり
31	水	夏野菜カレー きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 手作り かぼちゃ蒸しケーキ	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、コーン、ピーマン、かぼちゃ、トマト缶、オクラ、えだまめ

8・3・1 (やさい) のひ