



日時	食	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			エネルギー Kcal	
		きいろ [エネルギーのもとになる]	あか [体をつくる]	みどり [体の調子をととのえる]		
8/1 木	人参ごはん	★ 鶏肉の南蛮ソース ★ シャキシャキサラダ みそ汁 牛乳	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも たまごなしまよねーず	とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん しょうが とまと たまねぎ きりぼしだいこん きゃべつ こまつな ねぎ	462 Kcal
8/2 金	ごはん	★ なすのみそ炒め ★ きゅうりの酢の物 ★ 焼きししゃも (2歳 かれい) もずくスープ 牛乳	こめ あぶら さとう	ぶたにく ちくわ ししゃも (2歳 かれい) とうふ もずく ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ ねぎ	417 Kcal
8/5 月	★ ガバオ風ライス	★ 野菜サラダ ★ コーンスープ ★ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう よーぐると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とまと びーまん きゃべつ ぶろっこりー れんこん くりーむこーん ばせり	434 Kcal
8/6 火	ごはん	★ 鶏肉じゃが ★ マカロニツナサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	こめ じゃがいも さとう まかに たまごなしまよねーず	とりにく つなみずに とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり とまと きゃべつ なす おれんじ	446 Kcal
8/7 水	ごはん	★ 魚の香味焼き ★ なすの焼き浸し ★ ボイルキャベツ ★ 豚汁 牛乳	こめ あぶら さとう	あじ とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ きゃべつ こーん なす びーまん あかびーまん はくさい たまねぎ ほうれんそう ぎゅうにゅう	401 Kcal
8/8 木	ごはん	★ 鶏肉の照り焼き梅しそあんかけ ★ なめたけ和え ★ 焼きかぼちゃ みそ汁 牛乳	こめ さとう かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう	うめぼし おおば こまつな もやし にんじん なめたけ かぼちゃ だいこん とうがん ねぎ	420 Kcal
8/9 金	★ いなり混ぜごはん	★ 魚の西京風焼き ★ チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ 牛乳	こめ さとう ごま ぶ	あぶらあげ さけ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい きゃべつ はくさい たまねぎ ばなな	405 Kcal
8/12 月	振替休日					
8/13(火)・8/14(水)・8/15(木) お盆休み						
8/16 金	ごはん	★ 魚のねぎみそ焼き ★ フロccoliーの和え物 ★ 野菜スープ ★ オレンジ 牛乳	こめ さとう あぶら	さば ういんなー わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ ぶろっこりー にんじん もやし たまねぎ きゃべつ おれんじ	408 Kcal
8/19 月	ごはん	★ 魚のコーン焼き ★ たこ焼き味ポテト ★ キャベツのお浸し ★ トマトと卵のスープ 牛乳	こめ こむぎこ たまごなしまよねーず あぶら じゃがいも	さけ かつおぶし あおのり たまご ぎゅうにゅう	ばせり こーん あかびーまん きゃべつ こまつな にんじん とまと たまねぎ ねぎ	405 Kcal
8/20 火	★ ハヤシライス	★ ハムサラダ ★ オレンジ ★ 牛乳	こめ さつまいも はやしー あぶら さとう	ぎゅうにく ろーすはむ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ とまと きゃべつ きゅうり おれんじ	451 Kcal
8/21 水	ごはん	★ タンドリーチキン ★ スパゲティソテー ★ キャベツの塩っぺ和え ★ みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら すばげてい ごまあぶら	とりにく よーぐると ういんなー しおこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん びーまん とまとみずに きゅうり きゃべつ なす おくら	449 Kcal
8/22 木	★ 鶏そぼろごはん	★ 焼きししゃも (2歳 鮭) ★ 金平ごぼう ★ みそ汁 ★ 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	とりにく あおのり ちくわ ししゃも (2歳 鮭) ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん びーまん ほうれんそう	474 Kcal
8/23 金	人参ごはん	★ じゃがビーチンジャオ ★ ごま和え ★ 具だくさんみそ汁 ★ 牛乳	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ びーまん あかびーまん こまつな きゃべつ もやし きりぼしだいこん はくさい ねぎ	413 Kcal
8/26 月	ごはん	★ 魚のごまマヨ焼き ★ ネバネバ和え ★ 豆乳スープ ★ オレンジ チーズ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	さば なっとう とりにく だいすべすと とうにゅう ちーず	もろへいや おくら きゃべつ にんじん たまねぎ はくさい くりーむこーん えだまめ ばせり おれんじ	422 Kcal
8/27 火	ごはん	★ 肉じゃが ★ トマトスパゲティサラダ ★ みそ汁 ★ バナナ 牛乳	こめ じゃがいも さとう あぶら すばげてい おりーぶゆ じゃがいも	ぶたにく あつあげ つなみずに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん とまと きゅうり おくら ほうれんそう きゃべつ ばなな	409 Kcal
8/28 水	ごはん	★ 揚げ魚の野菜ソース ★ ひじきサラダ ★ 焼きさつまいも ★ みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも たまごなしまよねーず ぶ	あかうお ひじき わかめ ぎゅうにゅう	とまと びーまん だいこん きゃべつ にんじん きゅうり こーん はくさい しいたけ	442 Kcal
8/29 木	★ 夏野菜カレー	★ 野菜サラダ ★ チキンソテー ★ ヤクルト	こめ かれーん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら やくると	ぶたにく とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん とまと なす きゃべつ おくら こーん きゅうり	476 Kcal
8/30 金	★ 冷やしうどん	★ 焼き鳥 ★ きつね和え ★ 梨 ★ 牛乳	うどん さとう あぶら かたくりこ	のり とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	きゅうり とまと しょうが こまつな もやし にんじん なし	426 Kcal

※材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午後のおやつ
		きいろ[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]	
8/1 木	人參ごはん ★ 鶏肉の南蛮ソース ★ シャキシャキサラダ みそ汁 牛乳	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも たまごなしまよねーず	とりにく しらすまし ぎゅうにゅう	にんじん しょうが とまと たまねぎ きりぼしだいこん きゃべつ こまつな ねぎ	カルピス寒 クラッカー
8/2 金	ごはん ★ なすのみそ炒め ★ きゅうりの酢の物 ★ 焼きししゃも (2歳 かれい) ちすくスープ 牛乳	こめ あぶら さとう 園の畑のなすや きゅうりを食べ よう！	ぶたにく ちくわ ししゃも (2歳 かれい) とうふ もすく ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ ねぎ	マドレーヌ
8/3 土	ごはん ★ 焼き魚の野菜あんかけ ★ ひじきの煮つけ ★ きゅうりもみ みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ふ	さけ ぎゅうにく ひじき みすにだいず わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん れんこん きゅうり だいこん	クラッカー 野菜ジュース
8/5 月	★ ガバオ風ライス ★ 野菜サラダ ★ コーンスープ ★ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう よーぐると	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とまと ひーまん きゃべつ ぶろっこりー れんこん くりーむこーん ばせり	きな粉サンド
8/6 火	ごはん ★ 鶏肉じゃが ★ マカロニツナサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳	こめ じゃがいも さとう まからに たまごなしまよねーず	とりにく つなみすに とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり とまと きゃべつ なす おれんじ	マーブルケーキ
8/7 水	ごはん ★ 魚の香味焼き ★ なすの焼き浸し ★ ポイルキャベツ ★ 豚汁 牛乳	こめ あぶら さとう	あじ とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ きゃべつ こーん なす ひーまん あかひーまん はくさい たまねぎ ほうれんそう	フルーツサンド
8/8 木	ごはん ★ 鶏肉の照り焼き梅しそあんかけ ★ なめたけ和え ★ 焼きかぼちゃ みそ汁 牛乳	こめ さとう かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう	うめぼし おおぼ こまつな もやし にんじん なめたけ かぼちゃ だいこん とうがん ねぎ	焼きコーンおにぎり いりこ
8/9 金	★ いなり混ぜごはん ★ 魚の西京風焼き ★ チンゲン菜の和え物 すまし汁 バナナ 牛乳	こめ さとう こま ふ	あぶらあげ さけ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい きゃべつ はくさい たまねぎ ばなな	麸ラスク
8/10 土	ごはん ★ 肉団子と野菜の煮物 ★ 切干大根のサラダ みそ汁 すいか 牛乳	こめ じゃがいも さとう たまごなしまよねーず ごまあぶら	にくだんご(ぶたにく とりにく) あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん きりぼしだいこん きゅうり なす ほうれんそう すいか	みかんゼリー クラッカー
8/12 月	振替休日				
8/13 火	枝豆ごはん ★ 鮭の塩麹焼き ★ 鶏肉とキャベツのごま和え みそ汁 メロン 豆乳	こめ さとう あぶら ごま	さけ とりにく あつあげ とうにゅう	えだまめ にんじん きゃべつ きゅうり ほうれんそう たまねぎ めろん	豆乳プリン クラッカー
8/14 水	★ 中華丼 ★ 春雨サラダ ★ 中華コーンスープ ★ オレンジ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ういんなー とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ きゅうり もやし こーんくりーむ きくらげ いんげん おれんじ	ももタルト
8/15 木	ごはん ★ 豚肉の生姜焼き ★ 焼きポテト ★ 野菜サラダ 豆乳みそ汁	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ ひーまん しょうが きゃべつ にんじん きゅうり はくさい ちんげんさい	ジャムサンド
8/16 金	ごはん ★ 魚のねぎみそ焼き ★ ブロッコリーの和え物 ★ 野菜スープ ★ オレンジ 牛乳	こめ さとう あぶら	さば ういんなー わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ ぶろっこりー にんじん もやし たまねぎ きゃべつ おれんじ	おかかおにぎり いりこ
8/17 土	ごはん ★ 鶏肉のママレード焼き ★ ビーフソテー ★ 小松菜のお浸し みそ汁 牛乳	こめ かたくりこ ままれーどじゃむ あぶら ひーふん	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ あかひーまん こまつな こーん にんじん だいこん ほうれんそう	ヨーグルト クラッカー
8/19 月	ごはん ★ 魚のコーン焼き ★ たこ焼き味ポテト ★ キャベツのお浸し ★ トマトと卵のスープ 牛乳	こめ こむぎこ たまごなしまよねーず あぶら じゃがいも	さけ かつおぶし あおのり たまご ぎゅうにゅう	はせり こーん あかひーまん きゃべつ こまつな にんじん とまと たまねぎ ねぎ	クラッカーサンド
8/20 火	★ ハヤシライス ★ ハムサラダ ★ オレンジ 牛乳	こめ さつまいも はやしー あぶら さとう	ぎゅうにく ーすはむ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ とまと きゃべつ きゅうり おれんじ	チーズカリカリスティック
8/21 水	ごはん ★ タンドリーチキン ★ スパゲティソテー ★ キャベツの塩っぺ和え みそ汁 牛乳	こめ さとう あぶら すはげてい ごまあぶら	とりにく よーぐると ういんなー しおこんぶ あぶらあげ きゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ひーまん とまとみすに きゅうり きゃべつ なす おくら	フルーツゼリー ウエハース
8/22 木	★ 鶏そぼろごはん ★ 焼きししゃも (2歳 鮭) ★ 金平ごぼう みそ汁 牛乳	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	とりにく あおのり ちくわ ししゃも (2歳 鮭) ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん ひーまん ほうれんそう	卵サンド
8/23 金	人參ごはん ★ じゃがピーチンジャオ ★ ごま和え ★ 具だくさんみそ汁 牛乳	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ひーまん あかひーまん こまつな きゃべつ もやし きりぼしだいこん はくさい ねぎ	揚げパン
8/24 土	わかめごはん ★ 筑前煮 ★ ほうれん草ののり和え ★ トマト みそ汁 牛乳	こめ じゃがいも さとう たまごなしまよねーず	わかめ とりにく あつあげ のり とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし とまと ねぎ	クラッカー ジョア
8/26 月	ごはん ★ 魚のごまマヨ焼き ★ ネバネバ和え ★ 豆乳スープ ★ オレンジ チーズ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	さば なっとう とりにく だいすべーすと とうにゅう ちーず	もろへいや おくら きゃべつ にんじん たまねぎ はくさい くりーむこーん えだまめ ばせり おれんじ	から揚げおにぎり いりこ
8/27 火	ごはん ★ 肉じゃが ★ トマトスパゲティサラダ ★ みそ汁 ★ バナナ 牛乳	こめ じゃがいも さとう あぶら すはげてい おりーぶゆ じゃがいも	ぶたにく あつあげ つなみすに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん とまと きゅうり おくら ほうれんそう きゃべつ ばなな	コーンマヨトースト
8/28 水	ごはん ★ 揚げ魚の野菜ソース ★ ひじきサラダ ★ 焼きさつまいも みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも たまごなしまよねーず ふ	あかうお ひじき わかめ ぎゅうにゅう	とまと ひーまん だいこん きゃべつ にんじん きゅうり こーん はくさい しいたけ	マーラカオ
8/29 木	★ 夏野菜カレー ★ 野菜サラダ ★ チキンソテー ★ ヤクルト	こめ かれーるー じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら やくると	ぶたにく とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん とまと なす きゃべつ おくら こーん きゅうり	フルーチェ クラッカー
8/30 金	★ 冷やしうどん ★ 焼き鳥 ★ きつね和え ★ 梨 牛乳	うどん さとう あぶら かたくりこ	のり とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	きゅうり とまと しょうが こまつな もやし にんじん なし	ツナ昆布おにぎり いりこ
8/31 土	ごはん ★ 豆腐の中華煮 ★ さつまいもサラダ ★ みそ汁 ★ バナナ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも たまごなしまよねーず	とうふ ぶたにく ういんなー わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゃべつ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり だいこん はくさい えのきだけ ばなな	ゼリー クラッカー

※材料の都合により献立が変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。



日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午前おやつ	午後のおやつ
		きいろ <small>(エネルギーのもとになる)</small>	あか <small>(体をつくる)</small>	みどり <small>(体の調子をととのえる)</small>		
8/1 木	人参ごはん ★ 鶏肉の南蛮ソース ★ シャキシャキサラダ みそ汁	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも たまごなしまよねーず	とりにく しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん しょうが とまと たまねぎ きりほしだいこん きゃべつ こまつな ねぎ	菓子 牛乳	カルピス寒 クラッカー
8/2 金	ごはん ★ なすのみそ炒め ★ きゅうりの酢の物 ★ 焼き魚 ★ もずくスープ	こめ あぶら さとう たまごなしまよねーず	ぶたにく ちくわ かわい とうふ もずく ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ ねぎ	菓子 牛乳	クラッカーサンド
8/3 土	ごはん ★ 焼き魚の野菜あんかけ ★ ひじきの煮つけ ★ きゅうりもみ みそ汁	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ふ	さけ ぎゅうにく ひじき みずくだいす わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん れんこん きゅうり だいこん	菓子 牛乳	クラッカー 野菜ジュース
8/5 月	★ ガバオ風ライス ★ 野菜サラダ ★ コーンスープ ★ ヨーグルト	こめ さとう あぶら こまあぶら じゃがいも	ぶたにく とりにく たまご とうにゅう じゃくると きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とまと ひーまん きゃべつ ぶろっこりー れんこん くりーむこーん ばせり	菓子 牛乳	きな粉サンド
8/6 火	ごはん ★ 鶏肉じゃが ★ マカロニツナサラダ ★ みそ汁 ★ オレンジ	こめ じゃがいも さとう まからん たまごなしまよねーず	とりにく つなみずに たらん わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり とまと きゃべつ なす おれんじ	菓子 牛乳	ジャムマーブルケーキ
8/7 水	ごはん ★ 魚の香味焼き ★ なすの焼き浸し ★ ポイルキャベツ ★ 豚汁	こめ あぶら さとう	くろめばる とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ きゃべつ こーん なす ひーまん あかひーまん はくさい たまねぎ ほうれんそう	菓子 牛乳	フルーツジャムサンド
8/8 木	ごはん ★ 鶏肉の照り焼き梅しそあんかけ ★ なめたけ和え ★ 焼きかぼちゃ みそ汁	こめ さとう かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう	うめほし おおほ こまつな もやし にんじん なめたけ かぼちゃ だいこん とうがね ねぎ	菓子 牛乳	焼きコーンおにぎり いりこ
8/9 金	★ いなり混ぜごはん ★ 魚の西京風焼き ★ チンゲン菜の和え物 ★ すまし汁 ★ ハナナ	こめ さとう こま ふ	あぶらあげ さけ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい きゃべつ はくさい たまねぎ ばなな	菓子 牛乳	ジャムサンド
8/10 土	ごはん ★ 肉団子と野菜の煮物 ★ 切干大根のサラダ ★ みそ汁 ★ すいか	こめ じゃがいも さとう たまごなしまよねーず こまあぶら	にくだんご (ぶたにく とりにく) あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん きりほしだいこん きゅうり なす ほうれんそう すいか	菓子 牛乳	みかんゼリー クラッカー
8/12 月	振替休日					
8/13 火	枝豆ごはん ★ 鮭の塩麹焼き ★ 鶏肉とキャベツのごま和え ★ みそ汁 ★ メロン	こめ さとう あぶら こま	さけ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん きゃべつ きゅうり ほうれんそう たまねぎ めろん	菓子 牛乳	豆乳プリン クラッカー
8/14 水	★ 中華丼 ★ 春雨サラダ ★ 中華コーンスープ ★ オレンジ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ういんなー とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ きゅうり もやし こーんくりーむ きくらげ いんげん おれんじ	菓子 牛乳	ももタルト
8/15 木	ごはん ★ 豚肉の生姜焼き ★ 焼きポテト ★ 野菜サラダ ★ 豆乳みそ汁	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ひーまん しょうが きゃべつ にんじん きゅうり はくさい ちんげんさい	菓子 牛乳	ジャムサンド
8/16 金	ごはん ★ 魚のねぎみそ焼き ★ ブロッコリーの和え物 ★ 野菜スープ ★ オレンジ	こめ さとう あぶら	かわい ういんなー わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ ぶろっこりー にんじん もやし たまねぎ きゃべつ おれんじ	菓子 牛乳	おかかおにぎり いりこ
8/17 土	ごはん ★ 鶏肉のママレード焼き ★ ビーフソテー ★ 小松菜のお浸し ★ みそ汁	こめ かたくりこ ままれーどじゃむ あぶら ひーふん	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ あかひーまん こまつな こーん にんじん だいこん ほうれんそう	菓子 牛乳	ヨーグルト クラッカー
8/19 月	ごはん ★ 魚のコーン焼き ★ たこ焼き味ポテト ★ キャベツのお浸し ★ トマトと卵のスープ	こめ こむぎこ たまごなしまよねーず あぶら じゃがいも	さけ かつおぶし あおのり たまご ぎゅうにゅう	ばせり こーん あかひーまん きゃべつ こまつな にんじん とまと たまねぎ ねぎ	菓子 牛乳	クラッカーサンド
8/20 火	★ ハヤシライス ★ ハムサラダ ★ オレンジ	こめ さつまいも はやしるー あぶら さとう	ぎゅうにく ろーすはむ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ とまと きゃべつ きゅうり おれんじ	菓子 牛乳	チーズカリカリスティック
8/21 水	ごはん ★ タンドリーチキン ★ スパゲティソテー ★ キャベツの塩つべ和え ★ みそ汁	こめ さとう あぶら すばけてい ごまあぶら	とりにく よーぐると ういんなー しおこんぶ あぶらあげ きゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ひーまん とまとみずに きゅうり きゃべつ なす おくら	菓子 牛乳	フルーツゼリー ウエハース
8/22 木	★ 鶏そぼろごはん ★ 焼き鮭 ★ 金平じゃがいも ★ みそ汁	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	とりにく あおのり ちくわ さけ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ひーまん ほうれんそう	菓子 牛乳	食パンツナサンド
8/23 金	人参ごはん ★ じゃがビーチンジャオ ★ ごま和え ★ 具だくさんみそ汁	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう こま	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ひーまん あかひーまん こまつな きゃべつ もやし きりほしだいこん はくさい ねぎ	菓子 牛乳	おにぎり
8/24 土	わかめごはん ★ 筑前煮 ★ ほうれん草ののり和え ★ トマト ★ みそ汁	こめ じゃがいも さとう たまごなしまよねーず	わかめ とりにく あつあげ のり とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こぼろ えだまめ ほうれんそう もやし とまと ねぎ	菓子 牛乳	クラッカー 野菜ジュース
8/26 月	ごはん ★ 魚のごまマヨ焼き ★ ネパネパ入りお焼き ★ 豆乳スープ ★ オレンジ チーズ	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ じゃがいも	あかうお なっとう とりにく だいすへーすと とうにゅう ちーず きゅうにゅう	もろへいや おくら きゃべつ にんじん たまねぎ はくさい くりーむこーん えだまめ ばせり おれんじ	菓子 牛乳	から揚げおにぎり いりこ
8/27 火	ごはん ★ 肉じゃが ★ トマトスパゲティサラダ ★ みそ汁 ★ ハナナ	こめ じゃがいも さとう あぶら すばけてい おりーぶゆ じゃがいも	ぶたにく あつあげ つなみずに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん とまと きゅうり おくら ほうれんそう きゃべつ ばなな	菓子 牛乳	コーンマヨトースト
8/28 水	ごはん ★ 揚げ魚の野菜ソース ★ ひじきサラダ ★ 焼きさつまいも ★ みそ汁	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも たまごなしまよねーず ふ	あかうお ひじき わかめ ぎゅうにゅう	とまと ひーまん だいこん きゃべつ にんじん きゅうり はくさい しいたけ	菓子 牛乳	マーラカオ
8/29 木	★ 夏野菜カレー ★ 野菜サラダ ★ チキンソテー	こめ かわいーる じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん とまと なす きゃべつ おくら こーん きゅうり	菓子 牛乳	フルーチェ クラッカー
8/30 金	★ 冷やしうどん ★ 焼き鳥 ★ きつね和え ★ 梨	うどん さとう あぶら かたくりこ	のり とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	きゅうり とまと しょうが こまつな もやし にんじん なし	菓子 牛乳	ツナ昆布おにぎり いりこ
8/31 土	ごはん ★ 豆腐の中華煮 ★ さつまいもサラダ ★ みそ汁 ★ ハナナ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも たまごなしまよねーず	とうふ ぶたにく ういんなー わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゃべつ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり だいこん はくさい えのきだけ ばなな	菓子 牛乳	ゼリー クラッカー

材料の都合により献立が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



日時	午前食	午後食	主な材料
8/1 木	軟飯(ごはん) 鶏肉の野菜あんかけ 粉吹き芋 みそ汁	軟飯(おにぎり) 野菜スープ	米 鶏肉 人参 玉ねぎ トマト 片栗粉 じゃがいも 白菜 小松菜 しらす干し キャベツ
8/2 金	軟飯(ごはん) 煮魚 野菜煮 みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 白身魚 白菜 人参 キャベツ なす 豆腐 玉ねぎ バナナ
8/3 土	軟飯(ごはん) 魚の野菜あん ひじき煮 みそ汁	パンスティック フルーツ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 片栗粉 ひじき ビーマン キャベツ 豆腐 食パン バナナ
8/5 月	軟飯(ごはん) 魚のトマト煮 サラダ みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 白身魚 玉ねぎ トマト水煮 ツナ水煮 ブロッコリー キャベツ 人参 じゃがいも オレンジ
8/6 火	軟飯(ごはん) 肉じゃが 和え物 みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 いんげん マカロニ キャベツ トマト きゅうり なす 豆腐 バナナ
8/7 水	軟飯(ごはん) 煮魚 野菜煮 みそ汁	パンスティック 野菜スープ	米 白身魚 じゃがいも 人参 なす 鶏肉 豆腐 キャベツ 白菜 食パン きゅうり
8/8 木	青菜軟飯(ごはん) 鶏肉の野菜あんかけ サラダ みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 ほうれん草 鶏肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ 砂糖 片栗粉 かぼちゃ 白菜 キャベツ バナナ
8/9 金	人参軟飯(ごはん) 魚の照り焼き 煮浸し すまし汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 人参 鮭 サラダ油 白菜 きゅうり キャベツ 鶏肉 白菜 麩 こま バナナ
8/10 土	あんかけ丼 野菜の和え物 みそ汁	ジャムサンド フルーツ	米 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 片栗粉 人参 白菜 えのきだけ 食パン いちごジャム すいか
8/12 月	振替休日		
8/13 火	軟飯(ごはん) 魚のあんかけ みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 枝豆 鮭 きゅうり 片栗粉 キャベツ 人参 めろん
8/14 水	豆腐丼 野菜サラダ すまし汁	パンスティック フルーツ	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 片栗粉 キャベツ きゅうり 小松菜 食パン オレンジ
8/15 木	軟飯(ごはん) 魚のソテー野菜あん 煮浸し みそ汁	パンスティック フルーツ	米 鮭 玉ねぎ チンゲン菜 人参 キャベツ 白菜 食パン バナナ
8/16 金	軟飯(ごはん) 煮魚 お浸し みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 白身魚 ブロッコリー 鶏肉 小松菜 もやし 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジ
8/17 土	軟飯(ごはん) 鶏肉と野菜煮 煮浸し 野菜スープ	食パン フルーツ	米 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 人参 じゃがいも 白菜 食パン オレンジ
8/19 月	軟飯(ごはん) 魚のソテー野菜あん 煮浸し みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト こま バナナ
8/20 火	軟飯(ごはん) 鶏肉とさつまいも 野菜スープ	パン フルーツ	米 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ ケチャップ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー ロールパン オレンジ
8/21 水	軟飯(ごはん) 肉豆腐 サラダ みそ汁	じゃがいもお焼き フルーツ	米 鶏肉 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ トマト きゅうり しらす干し なす キャベツ じゃがいも 片栗粉 バナナ
8/22 木	そばろ丼 金平じゃがいも みそ汁	鮭軟飯(おにぎり) フルーツ	米 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも 人参 ほうれん草 もやし 鮭 青ねぎ オレンジ
8/23 金	人参軟飯(ごはん) 煮魚 ひじき煮 みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 人参 白身魚 ひじき キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 じゃがいも バナナ
8/24 土	軟飯(ごはん) 肉じゃが キャベツのサラダ みそ汁	パン フルーツ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 枝豆 キャベツ トマト きゅうり ほうれん草 豆腐 食パン オレンジ
8/26 月	軟飯(ごはん) 魚のほぐし煮 ポイルじゃがいも みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 白身魚 白菜 玉ねぎ 片栗粉 じゃがいも キャベツ 鶏肉 人参 バナナ
8/27 火	軟飯(ごはん) 肉じゃが キャベツのサラダ みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 小松菜 スパゲティ キャベツ もやし さつまいも 麩 バナナ
8/28 水	人参軟飯(ごはん) 煮魚 ひじき煮 みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ	米 人参 白身魚 ひじき キャベツ ほうれん草 じゃがいも きゅうり バナナ
8/29 木	軟飯(ごはん) 野菜のトマト煮 みそ汁	軟飯(おにぎり) フルーツ和え	米 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす トマト キャベツ バナナ みかん缶
8/30 金	うどん 焼きかぼちゃ フルーツ	パンスティック 野菜スープ	うどん 鶏肉 キャベツ 人参 いんげん かぼちゃ オレンジ 食パン 大根 玉ねぎ
8/31 土	人参軟飯(ごはん) 豆腐のスープ煮 ポイルさつまいも 煮浸し	パンスティック フルーツ	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 さつまいも 白菜 食パン バナナ

※材料の都合により献立が変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。

2024.8

★だし汁はかつお節と昆布でとります。

★調味料はみそ、しょうゆ、砂糖などを少量使用します。

★提供日までに食べた食材がありましたら、担任にお知らせください。