



8月の献立

令和6年

向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (木)	ごはん	豚肉の生姜炒め キャベツのゆかり和え 大根と油揚げのみそ汁 バイナップル	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん キャベツ ゆかりふりかけ 大根 油揚げ ねぎ だし汁 みそ バイナップル マカロニ きな粉 砂糖 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
2 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー コーンサラダ チーズ オレンジ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ(牛脂) キャベツ 胡瓜 コーン 水菜 和風ドレッシング チーズ オレンジ ポテト菓子 牛乳	ポテト菓子 牛乳
3 (土)	中華麺	焼きそば ゼリー パナナ	中華麺 豚バラ キャベツ もやし 人参 ビーマン ソース ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
5 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き おから煮 麩のみそ汁 キウイ	米 鮭 塩麹 おから 鶏肉 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 麩 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ 肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
6 (火)	ごはん	豚じゃがが 胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 糸こんにやく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん 胡瓜 ワカメ 春雨 じゃこ 酢 砂糖 淡口しょうゆ 豆腐 小松菜 だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ りんごジュース 砂糖 アガー 牛乳	りんごゼリー 牛乳
7 (水)	麦入りごはん	牛丼 じゃこと水菜のサラダ 焼きポテト バイナップル	米 大麦 牛肉 玉ねぎ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん じゃこ 水菜 胡麻ドレッシング(卵) ポテト バイナップル おせんべい 牛乳	おせんべい 牛乳
8 (木)	ふりかけごはん	焼きビーフン フロccoliリー ワカメスープ オレンジ	米 ふりかけ ビーフン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン しょうゆ フロccoliリー マヨネーズ(卵) ワカメ 玉ねぎ もやし 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ たい焼き 牛乳	たい焼き 牛乳
9 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト みかん缶	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ(牛脂) キャベツ ツナ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング ヨーグルト みかん缶 食パン バター グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
10 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
13 (火)	ごはん	白身魚の西京焼き ひじき煮 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	米 白身魚 白みそ みりん ひじき 油揚げ 人参 こんにやく ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん 小松菜 じゃが芋 人参 だし汁 みそ グレープフルーツ ビスケット 牛乳	ビスケット 牛乳
14 (水)		希望保育 お弁当・コップ持参		お菓子 お茶
16 (金)		希望保育 お弁当・コップ持参		お菓子 お茶
17 (土)	中華麺	ラーメン ゼリー パナナ	中華麺 焼き豚 もやし コーン なたと(卵) ねぎ ウエイパー(牛脂) しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
19 (月)	ごはん	鯖のごま焼き 水菜の煮びたし えのきのすまし汁 キウイ	米 鯖 胡麻ドレッシング(卵) 水菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん えのき しめじ ほうれん草 だし汁 淡口しょうゆ キウイ ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
20 (火)	ごはん	野菜炒め 焼きししゃも(0.1才見しらす) さつま芋みそ汁 オレンジ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ししゃも しらす さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ アイスクリーム お茶	アイスクリーム お茶
21 (水)	麦入りごはん	親子丼 中華サラダ チーズ バイナップル	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 ごま ごま油 酢 砂糖 淡口しょうゆ チーズ バイナップル 食パン いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
22 (木)	ごはん	牛肉のしぐれ煮 三色おひたし オニオンスープ グレープフルーツ	米 牛肉 人参 ごぼう 糸こんにやく 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ 玉ねぎ わかめ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ クッキー(卵) 牛乳	クッキー 牛乳
23 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー こんにやくサラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) 糸こんにやく 胡瓜 人参 ハム(卵) ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ 味付け小魚 オレンジ たこ焼き(だし) ソース 牛乳	たこ焼き 牛乳
24 (土)	スパゲティ	ミートスパゲティ ゼリー パナナ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 パセリ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
26 (月)	ごはん	赤魚のゴマ焼き キャベツのなめたけ和え ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	米 赤魚 胡麻ドレッシング(卵) キャベツ なめたけ(だし) ほうれん草 ふ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳	蒸しパン 牛乳
27 (火)	ごはん	チキンステーキ ゆでアスパラ もやしスープ オレンジ	米 鶏肉 ステーキソース アスパラ マヨネーズ(卵) もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ えびせんべい カルピス	えびせんべい カルピス
28 (水)	麦入りごはん	豚玉丼 海藻サラダ しゅうまい キウイ	米 大麦 豚肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 海藻ミックス 白米 ボン酢 しゅうまい(卵) キウイ とうもろこし お茶	とうもろこし お茶
29 (木)	雑穀めしおにぎり	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ ゼリー メロン	米 鶏胸肉 菜めしふりかけ 鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 片栗粉 油 じゃが芋 ハム(卵) 人参 胡瓜 マヨネーズ(卵) 小松菜 コーン 人参 玉ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー メロン ケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳
30 (金)	ロールパン	ビーフシチュー グリーンサラダ ヨーグルト バイナップル	ロールパン(卵) 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 グリンピース ビーフウ(牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 アスパラ 和風ドレッシング ヨーグルト バイナップル サブレ 牛乳	サブレ 牛乳
31 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶

★ スプーンマークのある日は
スプーンを持ってきてください(幼児組)

希望保育はお弁当を作って持ってきてください
お茶は園で用意しますのでコップを
持ってきてください

朝ごはんを食べて
夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくましよう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。