

令和6年 8月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal		(☆未満児午前♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
26	月	ごはん 657/591kcal	カレイのオーロラソース パリパリサラダ 冬瓜の味噌汁	♪ほうとうかりんとう 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト	カレイ	ごはん ほうとう 春巻きの皮	きゃべつ 人参 もやし 冬瓜 玉ねぎ オクラ えのき パイナップル 胡瓜	
13 27	火	ナポリタン 607/482kcal	フレンチサラダ 南瓜スープ	♪コンバタおにぎり 麦茶・オレンジ ☆ココア(6日) (27日ふじ組:クレープ)	ウインナー 牛乳	パスタ 南瓜 ごはん	玉ねぎ ピーマン 胡瓜 もやし しめじ オレンジ とうもろこし レタス 人参	
14 28	水	ごはん 687/569kcal	チャプチェ きゅうりのしらすレモン和え わかめスープ	♪シュガーパイ 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	豚肉 しらす 春雨 わかめ	ごはん パイ生地	ニラ 人参 胡瓜 トマト 葱 パナナ 玉ねぎ レモン	
15 29	木	ごはん 449/425kcal (1日きく組:ピザ)	高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 麩の味噌汁	♪カルピスポンチ 麦茶・ビスケット ☆チーズ	高野豆腐 ちくわ ひじき 油揚げ	ごはん	人参 しいたけ 牛蒡 胡瓜 コーン 玉ねぎ 大根 オクラ 茄子	
2 16	金	ごはん 571/537kcal	ツナカレー マカロニサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪かき氷 麦茶・おせんべい ☆牛乳	ツナ チーズ	ごはん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン キウイフルーツ トマト みかん缶 パイン缶	
3 31	土	ごはん 691/549kcal	茄子の肉味噌炒め 胡瓜のおかか和え 野菜スープ	♪マヨチーズ蒸しパン 麦茶・バナナ ☆★おせんべい	豚肉 ツナ チーズ	ごはん	茄子 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 バナナ	
5 19	月	ごはん 691/549kcal	麻婆豆腐 チーズ(19日) オクラの海苔和え(5日) 春雨スープ(5日)	♪トマトクリームペンネ 牛乳・オレンジ ☆チーズ(5日) ☆★焼きそば他(19日)	豚肉 豆腐 ベーコン	ごはん ペンネ	玉ねぎ 人参 葱 ニラ もやし オクラ オレンジ しめじ モロヘイヤ 胡瓜	
6 20	火	豚汁うどん 486/401kcal	ちくわの磯辺揚げ(6日) 塩昆布和え(6日) (6日さくら組:春巻き)	♪たぬきおにぎり 麦茶・バナナ ☆ココア(6日) ☆★ポテト他(20日)	ちくわ 豚肉 塩昆布 油揚げ	うどん ごはん さつま芋	玉ねぎ 人参 葱 牛蒡 大根 もやし 胡瓜 トマト 浅葱 パナナ いんげん	
7 21	水	コッペパン 596/547kcal	茄子ミート 南瓜サラダ オクラのスープ	♪ぶたさんのゼリー 麦茶・おせんべい ☆牛乳	豚肉 チーズ	パン 南瓜	茄子 トマト オクラ もやし 人参 オレンジ レタス 胡瓜 玉ねぎ しめじ コーン もやし	
8 22	木	ごはん 583/544kcal	鯖の生姜煮 ゆかりサラダ 茄子の味噌汁	♪塩コーンフレークスナック 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト (22日すみれ組:フルーツゼリー)	鯖 油揚げ	ごはん コーンフレーク	生姜 きゃべつ もやし 人参 胡瓜 玉ねぎ 茄子 まいたけ ゆかり パイナップル	
9 23	金	ごはん 679/671kcal	夏野菜カレー もやしのハム卵和え キウイフルーツ・チーズ	♪パンラスク 牛乳・バナナ ☆スティックパン	鶏肉 ハム チーズ 卵 ツナ	ごはん パン 南瓜	茄子 ズッキーニ 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 もやし キウイフルーツ パナナ	
10 17 24	土	☆★サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ パナナ	
30	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本の『おやつなんだろう?』にてでくる『ぶたさんゼリー』を午後のおやつに提供します。

※8・22日のゆかりサラダはふじ組の保護者からの紹介メニューです。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※1日はきく組がピザ、6日はさくら組が春巻き、22日はすみれ組がフルーツゼリー、27日はふじ組がクレープを作ります。

※19・20日は夏祭りで午前中のおやつに1日目(焼きそば・ポップコーン・かき氷)2日目(ポテト・五平餅・ゼリー)を食べる為、メニューが一部変更します。



♪『おやつなんだろう?』

おやつが大好きなうさぎのポップ。忙しいお母さんの代わりに、森のみんなにお手紙を届けに行くことになりました。ポップが友だちの家に手紙を届けに行くと、どこもお菓子作りの真っ最中。「いいな、いいな。うちのおやつはなんだろう?」仕掛けが楽しい、お菓子満載の絵本です。



♪『夏バテ対策』夏バテの原因のひとつは、自律神経の乱れです。高温多湿な環境や室内との外気温の差が大きくなりやすい夏は、体温調整のために自律神経が消耗し、疲労しやすくなります。夏バテ対策の基本は食事からしっかり栄養を摂ることです。しかし、すでに食欲が落ちてしまって、十分に食事が摂れない場合もあるでしょう。そんなときに摂り入れたいのが疲労回復効果のある「クエン酸」です。オレンジやレモンなどの柑橘類を多く取るのがおすすめです!

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。