

8月の献立表

認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	火	ハンバーグ 添え野菜 すまし汁	米 麦/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ビーマン 卵 パン粉 牛乳 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ/ブロッコリー 人参 マヨ/大根 小松菜 えのき わかめ	すいかゼリー ビスコ		星食べよ	
2	水	チンジャオロース 春雨スープ パイ	米/牛肉 豚肉 オイスターソース ビーマン パプリカ(赤) 椎茸 たけの こ 玉ねぎ キャベツ たら にんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油/ 人参 えのき キャベツ コーン缶 春雨 鶏ガラ粉/パイ	★メロンパン風クッキー	HM粉 卵 バター 牛乳 グラニュー糖	鉄ウエハース	
3	木	鮭のムニエル チーズサラダ トマトスープ	米/鮭 にんにく 小麦粉 バター/人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 ベーコン チーズ マヨ/人参 玉ねぎ えのき キャベツ トマト缶 コンソメ	プリン		リッツ	
4	金	酢鶏 里芋の味噌汁	米 十六穀/鶏肉 小麦粉 人参 玉ねぎ ビーマン たけのこ しいたけ ケ チャップ 鶏ガラ粉 片栗粉/わかめ キャベツ ごぼう 里芋 味噌	★スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵	マンナビスケット	
5	土	わかめうどん 大根のごま和え	米/うどん麺 わかめ かまぼこ 揚げ玉 こねぎ ほうれん草/大根 人参 きゅうり 浅漬の素 すりごま	ミニパンケーキ		アンパンマン煎餅	
7	月	夏野菜カレー ひじきのマヨサラダ	米/豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 茄子 ゴーヤ/ひじき 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 ちくわ 酢 マヨ	麦茶 ★フルーツヨーグルト	みかん パイン 黄桃 バナナ ヨーグルト 砂糖	ムーンライト	
8	火	レバーの甘辛揚げ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	米 麦/鶏レバー にんにく 生姜 米粉 すりごま/春雨 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 鶏ガラ粉 酢 ごま油/人参 じゃが芋 大根 ほうれん草 うす揚げ 味噌	雪の宿		丸ぼうろ	
9	水	筑前煮 青菜のしらす和え 黄桃	米/鶏肉 人参 大根 ごぼう 蓮根 たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し 椎茸/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり キャベツ しらす/黄桃	★ピザトースト	食パン 玉ねぎ ベーコン ケチャップ ウスターソース チーズ	卵ボーロ	
10	木	白身魚のパン粉焼き おくらと野菜のおかか和え えび団子スープ	米/メルルーサ にんにく マヨ パン粉 パセリ/おくら 人参 きゅうり 小 松菜 キャベツ 鰹節/えび入り団子 人参 玉ねぎ えのき 白菜 コー ン缶 鶏ガラ粉	アスパラガスビスケット		ぱりんこ煎餅	
11	金	🍉🍌🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 山の日 🍉🍌🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
12	土	ミートスパゲティ 卵スープ	米/スパ麺 バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン マッ シュルーム缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ粉 粉チーズ/人参 えのき ほうれん草 キャベツ 卵 コンソメ粉	ヤクルト ミルクパン		チョコイス	
14	月	🍉🍌🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 お盆 🍉🍌🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
15	火	🍉🍌🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
16	水	肉じゃが マカロニサラダ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 生姜 こねぎ/ マカロニ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 ベーコン マヨ	麦茶 ★おなかチーズおにぎり	米 ベビーチーズ 鰹節 醤油	野菜家族	
17	木	アジの南蛮漬け 添え野菜 なめこの味噌汁	米/アジ にんにく 片栗粉 玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ(赤・黄) 酢/ブロッ コリー トマト マヨ/人参 キャベツ なめこ しめじ こねぎ 木綿豆腐 味噌	麦茶 ヨーグルト		ハーベスト	
18	金	スタミナ焼き キャベツのツナ和え すまし汁	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜 酢/人参 きゅうり キャベツ コーン缶 シーチキン マヨ/大根 えのき 小松菜 麩	★ふかし芋	さつま芋	ビスコ	
19	土	ちゃんぽん わかめの酢の物 ふりかけ	米/中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ サリナス かまぼこ ちくわ こねぎ 中華あじ/ふりかけ	クリームパン		Caウエハース	
21	月	ねばねば丼 豚汁	米/ひきわり納豆 おくら めかぶ しらす 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 鰹節 刻みのり/人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 大根 里芋 生姜 豚肉 味噌	★のり塩ポテト	フライドポテト 塩 青のり	アンパンマン ビスケット	
22	火	☆お子様ランチ☆ 唐揚げ 青さ汁 パナナ	米 混ぜ込みわかめ/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/マカロニ 人参 きゅうり キャベツ ハム マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウィンナー スマ イルポテト 果物ゼリー パナナ/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ	チョコケーキ		卵ボーロ	
23	水	高野豆腐のふわふわ煮 キャベツのフレーク和え	米/鶏肉 高野豆腐 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 かまぼこ こね ぎ 片栗粉/キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 鮭フレーク	★ココアレーズンスコーン	HM粉 ココアパウダー ヨーグルト バター レーズン 牛乳	おにぎりせんべい	
24	木	さばの味噌煮 切干大根のサラダ けんちん汁	米/さば 生姜 味噌/切干大根 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 ちく わ 酢/人参 大根 玉ねぎ しめじ 里芋 ごぼう こねぎ	スイカ 星たべよ		シガービス	
25	金	春巻き ドレッシングサラダ そうめん汁	米 十六穀/春巻き/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム 胡麻ド レッシング/人参 大根 えのき こねぎ そうめん	ミロ ★ヨーグルトケーキ	HM粉 ヨーグルト 砂糖 卵 油	マリー	
26	土	味噌煮込みうどん きゅうりの浅漬け	米/うどん麺 豚肉 うす揚げ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 こねぎ 味噌/きゅう り 大根 人参 浅漬けの素	ドーナツ		アンパンマン煎餅	
28	月	鶏飯 もやしナムル	米/鶏ガラ粉 鶏肉 たくあん 卵 干し椎茸 こねぎ 刻みのり/サリナス 人参 きゅうり 小松菜 ベーコン 酢 鶏ガラ粉 ごま油	★果物ゼリー	ピーチゼリーの素 みかん 黄桃	鉄ウエハース	
29	火	豚肉の生姜焼き 白和え すまし汁	米 麦/豚ばら肉 玉ねぎ 生姜/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんに ゃく 味噌 すりごま/人参 大根 しめじ ぶちはんぺん わかめ	ココナッツサブレ		野菜家族	
30	水	冬瓜のそぼろ煮 スパゲティサラダ パイ	米/冬瓜 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 椎茸 グリーンピース 片栗粉 生姜/人 参 きゅうり キャベツ 小松菜 ベーコン スパ麺 マヨ/パイ	麦茶 ★コーンバターおにぎり	米 コーン缶 バ ター	丸ぼうろ	
31	木	魚のタルタル焼き キャベツのゴマポン酢和え 豆乳スープ	米/鮭 卵 マヨ 青のり/人参 きゅうり キャベツ パプリカ(赤・黄) ゴマ ポン酢/人参 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン缶 ベーコン コンソメ	オレンジ まがりせんべい		ルヴァン	

* * * * *

清涼飲料水の 飲み過ぎに注意しましょう

暑い日が続く、水分補給にジュースや炭酸飲料を
選ぶことが多くなっていませんか？
清涼飲料水には糖分が多く含まれています。
糖分を過剰摂取すると虫歯の原因だけでなく、肥
満や糖尿病などの病気になるため、飲み過ぎには
注意しましょう。

今月の食材「ゴーヤ」

苦味成分のモモルデシンには、胃粘膜を保護
したり胃液の分泌を促したりするといった作用
があります。胃の働きが活発になることで、食
欲が高まるのが期待できます。
園では、塩と砂糖で揉みこみ苦味を減らし、
小さく切って使用します。

火: 麦ごはん 金: 雑穀米 未満児さんは白ごはんを提供します。