



# 令和6年度 8月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		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	調味料		
1 (木)	白飯 鶏肉のマーマレード焼き 茹でキャベツ 野菜ミルクカレースープ	バナナ	米 砂糖 じゃがいも	鶏肉、牛乳 脱脂粉乳	ぶどう果汁、バナナ キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな マーマレード	粉ゼラチン、酢 酒、がらスープ素 塩、カレー粉 しょうゆ、麦茶	アップル果汁 ぶどうゼリー ミルク
2 (金)	白飯 焼きししゃも ピーマンソテー 大豆のスープ	オレンジ	米 食パン 油	牛乳、ししゃも だいず	オレンジ、たまねぎ ピーマン、コーン 赤ピーマン、にんじん ブルーベリージャム	がらスープ素 しょうゆ パセリ粉 塩、麦茶	お茶 マンナ ジャムパン 牛乳
3 (土)	わかめうどん 茹で卵 牛乳	バナナ	うどん 菓子	牛乳、卵 さつまあげ、鶏肉 煮干し	バナナ、たまねぎ にんじん、わかめ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 ぼたぼた焼き お茶
5 (月)	白飯 親子煮 たまねぎのみそ汁	スイカ	米 じゃがいも 砂糖 油、菓子	牛乳、卵 豆腐、鶏肉 みそ、さつまあげ 煮干し	すいか、こんぶ たまねぎ、にんじん えのきたけ、グリーンピース ねぎ	麦茶 しょうゆ 酒	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) 雪の宿 牛乳
6 (火)	白飯 野菜のクリームスープ キャベツとちくわのごま味噌和え	バナナ	米、マーガリン じゃがいも 小麦粉 砂糖	牛乳、脱脂粉乳、卵 おから、鶏肉、ちくわ みそ、ごま カルシウム入り乳酸菌ウォーター	バナナ、キャベツ たまねぎ、にんじん わかめ	しょうゆ、酢 ベーキングパウダー 塩、パセリ粉 がらスープ素、麦茶	アップル果汁 おからスコーン 乳酸菌ウォーター
7 (水)	麦飯 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	オレンジ ピーマンのわたとり (おひさま)	米、菓子 押麦 砂糖 片栗粉	鉄強化飲むヨーグルト 豆腐、卵、鶏肉 ちくわ、みそ 煮干し、ごま	たまねぎ、オレンジ かぼちゃ、にんじん ねぎ、わかめ コーン、こんぶ	しょうゆ 酒 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) ビスコ 飲むヨーグルト
8 (木)	白飯 魚のマリネ トマトのかき玉スープ	バナナ	米、油 食パン 砂糖、片栗粉 マーガリン	ホキ、卵 脱脂粉乳、きな粉	たまねぎ、バナナ トマト、ピーマン にんじん、レモン	酢、しょうゆ 塩、パセリ粉 酒、麦茶 がらスープ素	アップル果汁 きな粉トースト ミルク
9 (金)	人参ご飯 なすと春雨の中華炒め すまし汁	オレンジ	米、菓子 はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳、豆腐 豚肉、いわし 赤みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、なす にんじん、キャベツ しょうが、こんぶ ねぎ、あおのり	しょうゆ 酒 塩 麦茶	お茶 マンナ まがりせんべい 牛乳
10 (土)	冷麺 牛乳	バナナ	中華めん ごま油 砂糖 菓子	牛乳、卵 鶏肉、ごま 煮干し	バナナ、きゅうり トマト、もやし こんぶ	しょうゆ 酢 麦茶	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
13 (火)	白飯 肉豆腐 こまつなのスープ	オレンジ	米、油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、菓子	豆腐、脱脂粉乳 豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、こまつな 干しいたけ グリーンピース	しょうゆ がらスープ素 酒、麦茶 塩	アップル果汁 きな粉餅せんべい ミルク
14 (水)	麦飯 炒めビーフン 野菜スープ	バナナ	米 ビーフン 押麦 油、菓子	牛乳、豚肉 かまぼこ	バナナ、たまねぎ にんじん、こまつな キャベツ、ピーマン 干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 塩 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) 源氏パイ 牛乳
15 (木)	白飯 春雨のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、油 はるさめ 片栗粉 砂糖、菓子	豆腐、煮干し 脱脂粉乳、豚肉 みそ	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん ねぎ、わかめ しょうが、こんぶ	しょうゆ 酒 塩 麦茶	アップル果汁 ハーベスト ミルク
16 (金)	白飯 わかめサラダ トマトシチュー風	バナナ	じゃがいも、米 小麦粉、油 砂糖、菓子 ごま油	牛乳、豚肉 卵、ごま 脱脂粉乳	キャベツ、バナナ、わかめ トマト缶、たまねぎ にんじん、コーン トマトピューレ、グリーンピース	デミグラスソース、クチャップ 塩、ベーキングパウダー 酢、ウスターソース、麦茶 しょうゆ、がらスープ素	お茶 マンナ チョイス 牛乳

## 給食室からの お知らせ



暑い毎日です。子どもたちは水あそびを楽しんでいます。水分補給をしっかりと行い、熱中症などに気をつけて過ごしましょう。夏はエネルギー代謝に使われるビタミンBが不足ぎみです。食事の中にビタミンB群を意識的にとりいれると、夏バテ防止になります。朝食では味噌汁やスープ、飲み物などで水分をしっかりとって登園しましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

7月分の主食・副食費の引き落としは

**8月20日(火)です**





# 令和6年度 8月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、卵 豚肉、さつまあげ かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし ねぎ、あおのり にんじん	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
19 (月)	無農薬米ご飯 豆腐とわかめの和風サラダ 豚汁	バナナ	米、油 砂糖 糸こんにゃく 菓子	牛乳、豆腐 卵、豚肉 みそ、ごま 煮干し	バナナ、きゅうり、ごぼう かぼちゃ、にんじん、わかめ たまねぎ、ねぎ こんぶ、レモン	酢 麦茶 しょうゆ 塩	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) ぼたぼた焼き 牛乳
20 (火)	麦飯 鯖の竜田揚げ キャベツのごま和え 豆腐スープ	オレンジ	米、押麦、砂糖 マーガリン ココア、片栗粉 小麦粉	さば、豆腐 卵、ちくわ、ごま カルシウム入り乳酸菌ウォーター	オレンジ、キャベツ たまねぎ、にんじん わかめ、しょうが	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー がらスープ素 塩、麦茶	アップル果汁 マーブルケーキ 乳酸菌ウォーター
21 (水)	白飯 ひき肉のハヤシ風 キャベツのサラダ	バナナ	米 油 菓子	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ キャベツ、トマト缶 にんじん、コーン グリーンピース、にんにく	酢、塩 しょうゆ、麦茶 ハヤシルー (卵・乳不使用)	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) おにぎりせんべい 牛乳
22 (木)	白飯 麻婆豆腐 青菜のスープ	オレンジ	米、食パン、油 マーガリン 砂糖、片栗粉 グラニュー糖	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、みそ 赤みそ	たまねぎ、オレンジ こまつな、にんじん ピーマン、干しいたけ にんにく、しょうが	しょうゆ がらスープ素 酒、麦茶 塩	アップル果汁 ラスク ミルク
23 (金)	コーンご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ オニオンスープ	ゼリー	米、じゃがいも パン粉、砂糖 スパゲティ、油 マヨネーズ、菓子	豚肉、油揚げ 卵、脱脂粉乳 ごま、牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン	しょうゆ、ケチャップ ウスターソース、酒 塩、パセリ粉 がらスープ素、麦茶	お茶 マンナ ミニサラダ 牛乳
24 (土)	冷麺 牛乳	バナナ	中華めん 砂糖 ごま油 菓子	牛乳、卵 鶏肉、ごま 煮干し	バナナ、きゅうり トマト、もやし こんぶ	しょうゆ 酢 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
26 (月)	白飯 八宝菜風 わかめスープ	バナナ	米、油 片栗粉 砂糖、菓子 ごま油	牛乳、豆腐 豚肉、かまぼこ さつまあげ	バナナ、たまねぎ わかめ、キャベツ にんじん、ピーマン 干しいたけ	麦茶 がらスープ素 しょうゆ 塩	お茶 ミニサラダ ハイハイン(そら) きな粉餅せんべい 牛乳
27 (火)	白飯 チキンカレー キャベツサラダ	オレンジ	米、じゃがいも 砂糖、マカロニ マヨネーズ 油	鶏肉、きな粉、ごま カルシウム入り乳酸菌ウォーター	オレンジ、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、トマト缶 コーン、グリーンピース	カレールー (卵・乳不使用) しょうゆ、塩 麦茶	アップル果汁 マカロニあべかわ 乳酸菌ウォーター
28 (水)	白飯 鶏レバーと野菜の甘辛煮 豆腐のみそ汁	バナナ	米 砂糖 油 菓子	牛乳、鶏レバー 豆腐、みそ 煮干し	たまねぎ、バナナ キャベツ、にんじん しめじ、グリーンピース ねぎ、こんぶ	しょうゆ みりん 酒 麦茶	お茶 サラダせん がんばれ野菜家族(そら) まがりせんべい 牛乳
29 (木)	麦飯 ひじきの卵焼き ちくわの煮付 すまし汁	オレンジ	米、押麦 小麦粉、砂糖 マーガリン 油	卵、豆腐 脱脂粉乳、ちくわ 煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、えのきたけ こまつな、グリーンピース ひじき、こんぶ	しょうゆ ベーキングパウダー 塩 麦茶	アップル果汁 人参マフィン ミルク
30 (金)	白飯 回鍋肉(ホイコウロウ) さつま汁	バナナ	米、さつまいも 砂糖、油 片栗粉、菓子 ごま油	豚肉、豆腐 赤みそ、油揚げ 煮干し	バナナ、キャベツ、こんぶ たまねぎ、にんにく にんじん、ピーマン ねぎ	しょうゆ 酒 塩 麦茶	お茶 マンナ 源氏パイ 牛乳
31 (土)	やさいうどん 茹で卵 牛乳	オレンジ	うどん 片栗粉 菓子	牛乳、卵 鶏肉、煮干し さつまあげ	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん こんぶ、ねぎ	しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 雪の宿 お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

## きゅうり



若くて熟す前のウリを収穫したものがキュウリ。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているので、むくみ防止効果も期待できます。選ぶときは、太さが均一でずしりと重みがあり、色つやのあるものにししましょう。下ごしらえとして、板ずりをすると、色や食感がよくなります。



7月分の主食・副食費の引き落としは  
**8月20日(火)です**