

# 8月 予定献立表

今月の目標

「生活リズムと食事のバランスを整えよう」

令和7年度

若葉保育園

日	曜日	9時おやつ	給 食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備 考	
1	金	パン 牛乳	・魚のゴマ焼き・もやしのナムル ・味噌汁・すいか	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油 ごま・お菓子・芋	あじ・味噌 牛乳・豆腐	人参・玉葱・もやし 小葱・胡瓜		
2	土	果物 牛乳	・皿うどん・胡瓜とトマトの中華漬け ・かきたま汁・オレンジ	ふかし芋 牛乳	お米・砂糖・麺 片栗粉・ごま油・芋	豚肉・卵 蒲鉾	キャベツ・人参・玉葱 もやし・胡瓜・小葱		
4	月	チーズ お茶	・トマトハヤシライス・レタスのサラダ ・フルーツヨーグルト	レモントースト 牛乳	お米・砂糖・油 食パン・マーガリン	豚肉・ツナ ヨーグルト・牛乳	人参・玉葱・トマト レタス・胡瓜・レモン	手作りおやつ	
5	火	かみかみ昆布 お茶	・アジ磯フライ・キャベツの和風ドレ和え ・澄まし汁・バナナ	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 パン粉・麩	アジ・卵 スキム	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜		
6	水	スティック野菜 牛乳	・ひじき入りオムレツ・トマトサラダ ・豆乳コーンスープ・オレンジ	おにぎり お茶	お米・砂糖 油・ごま・コーン	ひじき・鶏肉 卵・豆乳	人参・玉葱・胡瓜 トマト・グリンピース		
7	木	果物 お茶	・豚肉の甘辛炒め・ポテトサラダ ・わかめスープ・すいか	梅ゼリー お茶	お米・砂糖 芋・油	豚肉・わかめ ツナ	人参・玉葱 胡瓜・小葱・生姜	手作りおやつ	
8	金	お菓子 牛乳	・鮭の塩焼き・ひじきのナムル ・オクラの味噌汁・バナナ	お菓子 ミルク	お米・砂糖 ごま油	鮭・ひじき 油揚げ・みそ	人参・玉葱 胡瓜・もやし・オクラ		
9	土	パン 牛乳	・冷やし中華・南瓜の煮物 ・オレンジ	お菓子 牛乳	お米・砂糖 中華麺・片栗粉	ハム・卵 牛乳・豚肉	トマト・南瓜・玉葱 胡瓜・レタス・人参		
12	火	果物 お茶	・アジのカレー風味焼き・フレンチサラダ ・ミネストローネ・すいか	ミルク餅 お茶	お米・砂糖 油・小麦粉・芋	あじ・ベーコン 牛乳	キャベツ・胡瓜・人参 トマト・ナス	手作りおやつ	
13	水	かみかみ昆布 牛乳	・肉じゃが・ひじきともやしの胡麻和え ・すまし汁・バナナ	ジャムサンド 牛乳	お米・砂糖・食パン じゅが芋・胡麻	豚肉・豆腐 牛乳・ひじき	人参・玉葱・もやし 胡瓜・小葱	お益入り	
14	木	パン 牛乳	・パンプキンシチュー・ツナサラダ ・トマト・オレンジ	お菓子 ミルク	お米・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・ワインナー アイスクリーム・牛乳	玉葱・人参・キャベツ トマト・バナナ		
15	金	ゼリー お茶	愛情弁当の日	アイスクリーム お茶					終戦記念日
16	土	果物 牛乳	・ナポリタン・コールスローサラダ ・コーンスープ・オレンジ	かみかみ昆布 牛乳	お米・砂糖・油 マヨ・コーン・スパ	ベーコン・牛乳 牛乳・昆布	人参・玉葱・キャベツ トマト・ピーマン		
18	月	お菓子 お茶	・夏野菜カレー・キャベツサラダ ・すいか	お菓子 飲むヨーグルト	お米・砂糖・油 カレー粉・マヨ	鶏肉・ハム ヨーグルト・牛乳	玉葱・人参・ナス ピーマン・胡瓜・キャベツ		
19	火	スティック野菜 牛乳	・白身魚のケチャップ炒め・もやしのナムル ・卵スープ・オレンジ	ソーセージドッグ ミルク	お米・砂糖・油 片栗粉・ごま油	白身魚・ソーセージ 卵・スキム	人参・玉葱・もやし ピーマン・小葱	食育の日	
20	水	チーズ りんごジュース	・豆腐入りミートローフ・スパゲティサラダ ・わかめの澄まし汁・バナナ	おにぎり お茶	お米・砂糖・油 スパゲティ・パン粉	豚肉・豆腐 ひじき・ツナ	人参・玉葱・胡瓜 小葱		
21	木	パン お茶	・鶏のアプリコットソース焼き・マセドアンサラダ ・オニオンスープ・すいか	わらびもち 牛乳	お米・砂糖・油 じゃが芋・片栗粉	鶏肉・ベーコン 牛乳	人参・玉葱 胡瓜		
22	金	スティック野菜 牛乳	・野菜すり身揚げ・胡瓜と卵の酢の物 ・なすの味噌汁・バナナ	お菓子 お茶	お米・砂糖 片栗粉・酢	すり身・豆腐 卵・ひじき・味噌	人参・玉葱 胡瓜・ナス・小葱		
23	土	果物 牛乳	・五目ビーフン・竹輪の磯天 ・豆腐の澄まし汁・オレンジ	いりこ 牛乳	お米・砂糖 油・ごま・ビーフン	豚肉・竹輪 豆腐・牛乳・いりこ	玉葱・人参 葱・ピーマン		
25	月	お菓子 牛乳	・豚丼・もやしのナムル ・かぼちゃの天ぷら・すいか	ピザトースト 牛乳	お米・砂糖・食パン 胡麻油・小麦粉	豚肉・卵 ハム・チーズ	胡瓜・人参・トマト もやし・胡瓜・小葱	手作りおやつ	
26	火	チーズ お茶	・シシャモの胡麻揚げ・パンプキンサラダ ・すまし汁・オレンジ	お菓子 ミルク	お米・砂糖・胡麻 マヨネーズ・油	シシャモ・ツナ 豆腐・スキム	人参・玉葱 南瓜・胡瓜・小葱		
27	水	パン りんごジュース	・チキンカツ・キャベツのサラダ ・豆乳味噌汁・バナナ	おにぎり お茶	お米・砂糖・油 パン粉・マヨネーズ	卵・鶏肉 豆乳	人参・玉葱・胡瓜 キャベツ・南瓜		
28	木	果物 牛乳	・高野豆腐の卵とじ・ひじきの炒め煮 ・春雨スープ・すいか	かみかみ昆布 牛乳	お米・砂糖・油 春雨	豚肉・高野豆腐 ひじき・牛乳	人参・玉葱 小葱・インゲン		
29	金	スティック野菜 牛乳	・魚のみぞ焼き・小松菜の白和え ・味噌汁・オレンジ	お菓子 ミルク	お米・砂糖	あじ・豆腐 味噌・スキム	人参・南瓜・玉葱 小松菜・小葱・椎茸		
30	土	かみかみ昆布 お茶	・焼きそば・胡瓜とトマトの中華和え ・中華スープ・バナナ	お菓子 牛乳	お米・砂糖 焼きそば麺・ごま油	豚肉・豆腐 蒲鉾・牛乳	キャベツ・人参・玉葱 胡瓜・トマト・もやし		

8月15日(金) 愛情弁当の日

\*お弁当のご用意お願い致します。

\*暑い日が続いているので、しっかりと水分補給を行いましょう。

毎日の生活リズムが大切です。早寝早起き朝ごはんを心がけるよう、ご協力お願い致します。

今月の予定

