



# 8月予定献立



2024年8月  
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
1	木	干し芋	ごはん 鶏のから揚げ れんこんきんぴら ポテトサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	焼きとうもろこし トマト 煮干し	○さつまいも、米、片栗粉、糸こんにゃく、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鶏もも・ムネ肉、卵不使用さつまいも揚げ、ツナ、絹豆腐、◎煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、なめこ、ネギ、◎とうもろこし、トマト	塩、醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁	
15			ごはん マーボー豆腐 れんこんきんぴら ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)		○さつまいも、米、糸こんにゃく、白ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵不使用さつまいも揚げ、ツナ、◎煮干し、	生姜、にんにく、にんじん、ネギ、生椎茸、れんこん、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、◎とうもろこし、トマト、	塩、醤油、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁	
2	16	金	豆乳	ごはん 鮭の塩焼き オクラの昆布和え 豚肉と厚揚げの味噌炒め ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	鶏ごぼうごはん 小松菜の煮浸し 昆布	米、春雨、白ゴマ	○豆乳、鮭、豚こま肉、厚揚げ、◎鶏もも肉	オクラ、もやし、塩昆布、キャベツ、にんじん、茄子、ピーマン、ワカメ、玉ねぎ、◎ごぼう、小松菜、昆布	塩、醤油、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	土	干し芋	ごはん 豚肉の生姜焼き ワカメとツナの酢の物 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつまいも、米	豚ロース肉、ツナ、油揚げ、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、ワカメ、きゅうり、にんじん、キャベツ	塩、醤油、料理酒、三温糖、本みりん、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	月	豆乳	ごはん 鶏肉の西京焼き なめ茸和え 刻み昆布の煮物 味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ)	ひじきごはん キャベツの煮浸し 昆布 5日 うなぎ	米、糸こんにゃく	○豆乳、鶏もも肉、卵不使用さつまいも揚げ、◎油揚げ、うなぎ(5日)	小松菜、もやし、なめ茸、刻み昆布、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ、◎ひじき、キャベツ、昆布	塩、醤油、料理酒、本みりん、ゴマ油、西京味噌、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	火	豆乳	ごはん キャベツハンバーグ オープン焼き ママ豆サラダ 味噌汁(冬瓜 えのき)	6日 焼きまんじゅう スティックきゅうり 煮干し 20日 パン スティックきゅうり 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、白ゴマ、◎小麦粉	○豆乳、牛豚合挽肉、木綿豆腐、大豆、ハム、◎煮干し	キャベツ、玉ねぎ、ズッキーニ、枝豆、にんじん、きゅうり、コーン、冬瓜、えのき、	塩、醤油、料理酒、穀物酢、ケチャップ、中濃ソース、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	水	じゃが芋	ごはん アジフライ キャベツのおかかマヨ和え かぼちゃと茄子のそぼろあん 味噌汁(豆腐 玉ねぎ ワカメ)	冷やし中華 トマト	○じゃが芋、米、小麦粉、パン粉、卵不使用マヨネーズ、◎生中華麺	アジ、卵、卵不使用竹輪、鰹節、鶏ひき肉、絹豆腐、◎ハム	キャベツ、きゅうり、茄子、かぼちゃ、玉ねぎ、ワカメ、◎もやし、トマト	塩、醤油、中濃ソース、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	木	干し芋	ごはん 夏野菜のかき揚げ トマト添え 納豆和え 味噌汁(茄子 キャベツ)	豚たまごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	○さつまいも、米、米粉、小麦粉、片栗粉、	竹輪、納豆、◎豚バラ肉、卵、煮干し、	とうもろこし、ゴーヤ、にんじん、玉ねぎ、トマト、オクラ、モロヘイヤ、茄子、キャベツ、◎ネギ、きゅうり、	醤油、食塩、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎料理酒、本みりん
9	23	金	さつまいも	菜めし 鶏肉のトマト煮 野菜炒め ひじきとレタスのサラダ 味噌汁(かぶ えのき)	ごんじゅうごはん とうもろこし 昆布	○さつまいも、米、白ゴマ	鶏もも肉、ハム、ツナ、◎豚バラ肉、鰹節、油揚げ	かぶの葉、トマト、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、キャベツ、ひじき、レタス、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、かぶ、えのき、◎とうもろこし、昆布、	塩、醤油、料理酒、本みりん、ケチャップ、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	土	干し芋	ごはん かじきの味噌焼き マカロニサラダ 野菜わん(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(ひじき 油揚げ) 煮干し	○さつまいも、米、マカロニ、卵不使用マヨネーズ	かじき、ハム、◎油揚げ、煮干し	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、◎ひじき	塩、醤油、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
26	月	豆乳	ごはん 手羽元のさっぱり煮 ピーマン炒め 大豆もやしのサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ)	しらすワカメごはん トマト するめ	米、じゃが芋	○豆乳、手羽元、ツナ、ハム、◎しらす、するめ	生姜、ピーマン、キャベツ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、◎ワカメ、トマト	塩、醤油、三温糖、穀物酢、本みりん、ゴマ油、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁	
13	火	豆乳	お弁当	せんべい 梨 煮干し	◎せんべい	○豆乳、◎煮干し	◎梨		
27		じゃが芋	ごはん サバのネギ塩焼き 枝豆とさつまいもの白和え 豚肉と春雨炒め 味噌汁(キャベツ えのき)	いなり寿司 きゅうりの即席漬け 煮干し	○じゃが芋、米、さつまいも、糸こんにゃく、白ゴマ、春雨	サバ、木綿豆腐、豚こま肉、◎油揚げ、煮干し	ネギ、レモン、枝豆、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、えのき、◎きゅうり	塩、醤油、料理酒、本みりん、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁	
14	水	豆乳	お弁当	干し芋 オレンジ 煮干し	◎さつまいも	○豆乳、◎煮干し	◎オレンジ		
28		干し芋	ごはん 豚肉の梅味噌焼き じゃが芋と大根のきんぴら ほうれん草のサラダ にゅうめん(そうめん オクラ)	青海苔焼きおにぎり キャベツの煮浸し 煮干し	○さつまいも、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、そうめん、	豚ロース肉、卵不使用さつまいも揚げ、ハム、◎煮干し	梅干し、大根、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、オクラ、◎青海苔、キャベツ	塩、醤油、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁	
29	木	豆乳	誕生会メニュー	大豆ごはん かぶの即席漬け 昆布	○米、白ゴマ、片栗粉、	○豆乳、鶏もも・ムネ肉、木綿豆腐、豚バラ肉、鰹節、ツナ、	ワカメ、しそ、ひじき、レモン、茄子、かぼちゃ、ゴーヤ、にんじん、きゅうり、オクラ、トマト、とうもろこし、すいか、梨、ブルーベリー、白桃缶、アガー、昆布、	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁	
30	金	さつまいも	ごはん 茄子のはさみ焼き きゅうりのスティック漬け トマト 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐 しめじ キャベツ)	ゼリーフライ オクラ 煮干し	○さつまいも、米、◎じゃが芋、片栗粉	豚ひき肉、卵不使用竹輪、絹豆腐、◎おから、煮干し	茄子、玉ねぎ、きゅうり、トマト、切干大根、にんじん、しめじ、キャベツ、◎オクラ	塩、醤油、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース	
31	土	干し芋	ごはん 鶏肉の香味焼き コロコロサラダ 味噌汁(豆腐 ほうれん草 油揚げ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつまいも、米、じゃが芋、かぼちゃ、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	鶏もも肉、ハム、絹豆腐、油揚げ、◎煮干し	ネギ、生姜、にんにく、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、◎ワカメ	塩、醤油、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁	

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。  
麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

### 5日(月) 土用の丑

2歳児から5歳児は、午後の補食にうなぎがつけます。

「土用の日」は夏場の土用の丑の日が有名ですが、春・夏・秋・冬の土用と季節ごとにあります。2024年の夏の土用は7月24日と8月5日になります。  
夏の土用の丑の日は「う」がつくものや黒いものを食べると夏負けしないと言われていいます。

13日(火)・14日(水)  
害虫駆除・厨房清掃のため、  
お弁当の用意をお願い致します。

### 20日(火)

うちゅう組がクッキングでパンを作ります。

### 29日(木) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん しそひじきごはん  
鶏肉のから揚げレモンソース 野菜の焼き浸し  
ゴーヤチャンプルー スティックきゅうり(味噌付き)  
夏野菜の和えもの すいか 梨  
フルーツゼリー

