



# 8月予定献立



2024年8月  
風の子保育園

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	○さつま芋、米、片栗粉、糸こんにやく、ゴマ、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鶏もも・ムネ肉、卵不使用さつま揚げ、ツナ、絹豆腐、◎煮干し	生姜、にんにく、ネギ、にんじん、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、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
			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)					
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	○さつま芋、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、糸こんにやく	○豆乳、鶏もも肉、卵不使用さつま揚げ、◎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 マメ豆サラダ 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、◎小麦粉	○豆乳、牛豚合挽肉、木綿豆腐、大豆、◎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	○さつま芋、米、米粉、小麦粉	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	さつま芋	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	○さつま芋、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	○さつま芋、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 枝豆とさつま芋の白和え 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、さつま芋、糸こんにやく、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	◎さつま芋	○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	○さつま芋、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、穀物酢、ゴマ油、三温糖、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、黄桃、白桃、アガー、	塩、醤油、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、上白糖、味噌
30	金	さつま芋	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	○さつま芋、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	○さつま芋、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だししています。

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付き  
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)**  
くじら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(茄子 かぼちゃ)  
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