



# 8月予定献立表



令和5年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ			
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)		
1	火	トマト入りマーボー豆腐・揚げギョーザ 野菜のナムル・ミニゼリー・牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・ハム 脱脂粉乳・冷凍ギョーザ 牛乳	人参・ねぎ・トマト・にら 小松菜・もやし	ごま油・砂糖・油 片栗粉・ごま	チャーハン	麦茶・お菓子	すいか		
2	水	鶏肉と野菜のカップ焼き・つみれスープ いんげんのごまよごし・のりたま・オレンジ	鶏むね肉・粉チーズ えびすり身・脱脂粉乳 ベーコン	ほうれん草・玉ねぎ・人参 冷凍ミックスベジタブル いんげん・キャベツ・オレンジ	パン粉・砂糖・ごま	さつまいもの甘煮	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子		
3	木	豚肉と野菜のカレー炒め・あさりとコーンの豆乳汁 ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ・バナナ	豚肉・豆乳 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・ブロッコリー・バナナ ミニトマト・グリーンコーン缶	ごま・じゃがいも	和風冷奴	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子		
4	金	なすミートスパゲティ・チキンナゲット 豆サラダ・おくらスープ・メロン	豚ひき肉・脱脂粉乳・粉チーズ 冷凍チキンナゲット・大豆水煮缶 いんげん豆・ハム	なす・玉ねぎ・人参・きゅうり おくら・コーン・わかめ・メロン	スパゲティ・小麦粉・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ 三温糖	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
5	土	鮭のコーンクリームかけ・かぼちゃサラダ トマトたっぷりラタトゥイコ風スープ・キウイフルーツ	鮭・豆乳・おから ベーコン・大豆水煮缶	コーン(クリーム・粒)・トマト かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ なす・ズッキーニ・キウイ	片栗粉・マヨネーズ 砂糖	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
6	日									
7	月	みそ焼き肉・中華風冷奴・トマト わかめ卵スープ・グレープフルーツ	豚肉・絹ごし豆腐 卵	人参・ほうれん草・トマト わかめ・ねぎ グレープフルーツ	ごま油・片栗粉	しらす入り菜飯	麦茶・お菓子	牛乳 ゆでとうもろこし		
8	火	さばの塩麹焼き・卵の花 五目みそ汁・オレンジ	さば・おから・鶏ひき肉 木綿豆腐・油揚げ・脱脂粉乳	人参・ねぎ・ひじき・大根 オレンジ	砂糖・冷凍里芋	焼きもろこし飯	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子		
9	水	カレーチーズオムレツ・マカロニサラダ 野菜スープ・ごまお・みかん缶	卵・粉チーズ・牛乳・ハム 脱脂粉乳・豚ひき肉 ベーコン	ピーマン(緑・赤・黄)・人参 コーン・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・みかん缶	じゃがいも・油・ごま マカロニ・マヨネーズ	チキンナゲット	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
10	木	肉コーンコロッケ・あさりと玉ねぎのみそ汁 レタス・ほうれん草ともやしの塩磯和え	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・冷凍あさりむき身	玉ねぎ・コーン・レタス・もやし ほうれん草・えのきたけ 刻みりのチンゲン菜	じゃがいも・小麦粉 パン粉・油	ひじきご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
11	金	<b>暑さに負けない 夏休みの過ごし方</b>								
12	土	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 22%;"> <p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> </div> <div style="width: 22%;"> <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> </div> </div> <p>ご家族で旅行やレジャーに出かける機会が多いこの季節。子どもたちの体調には十分に気を配りたいものです。子どもたちは、大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てるようにしましょう。</p>								
13	日								お盆休み	
14	月								お盆休み	
15	火								お盆休み	
16	水	夏野菜のキーマカレー・たまごサラダ フライドポテト・福神漬け・牛乳・黄桃缶	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・牛乳	トマト・玉ねぎ・ズッキーニ ピーマン(緑・赤・黄)・福神漬け 冷凍ミックスベジタブル・黄桃缶	マヨネーズ・油 冷凍フライドポテト	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	ポッキンアイス		
17	木	炒り豆腐・さんまの蒲焼缶 鶏肉となすのみそ汁・バナナ	木綿豆腐・ツナ缶 さんまの蒲焼缶・鶏もも肉 脱脂粉乳	人参・玉ねぎ・干しいたけ ひじき・いんげん・なす えのきたけ・バナナ	砂糖・片栗粉 ごま油	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳 焼きもろこしおにぎり		
18	金	こんにやくハンバーグ・せんキャベツ・キウイフルーツ 切干大根としらすの炒り煮・かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁	豚ひき肉・鶏ひき肉・卵 牛乳・脱脂粉乳・しらす干し 油揚げ	玉ねぎ・キャベツ・切干大根 人参・かぼちゃ・チンゲン菜 わかめ・キウイフルーツ	こんにやく・パン粉 油・砂糖	人参ご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子		
19	土	豚肉とキャベツのみそ炒め・えびシューマイ 豆腐ととうがんのスープ・オレンジ	豚肉・木綿豆腐 えびシューマイ	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ ピーマン(緑・赤)・とうがん わかめ・オレンジ	砂糖	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
20	日									
21	月	厚揚げの中華丼・きゅうりの昆布和え じゃがいもとわかめのスープ・グレープフルーツ	厚揚げ・豚肉	玉ねぎ・えのきたけ・塩昆布 人参・いんげん・きゅうり・わかめ 長ねぎ・グレープフルーツ	ごま油・片栗粉 じゃがいも	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
22	火	さわらとごぼうの煮つけ・おからの梅和え キャベツと豚肉のみそ汁・バナナ	さわら・かつお節 豚肉・脱脂粉乳	ごぼう・きゅうり・おくら 梅干し・キャベツ・長ねぎ バナナ	砂糖	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
23	水	肉豆腐・しらすサラダ・キウイフルーツ さつまいもとわかめのみそ汁	豚肉・焼き豆腐 しらす干し・脱脂粉乳	玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ 人参・きゅうり・チンゲン菜 わかめ・キウイフルーツ	砂糖・油 さつまいも	トマト	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子		
24	木	冷やしただぬぎうどん・煮玉子・春巻き 鶏ささみと野菜のたっぷり和え・メロン	かまぼこ・卵 冷凍春巻き・鶏ささみ	わかめ・きゅうり・刻みりの キャベツ・人参・メロン	ゆでうどん・天かす 砂糖・油・ごまドレッシング	鮭わかめおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子		
25	金	シーフードカレーピラフ・ささみのチーズ揚げ じゃがいものフレンチサラダ・野菜スープ・ミニゼリー	冷凍シーフードミックス 鶏ささみ・卵・粉チーズ 大豆水煮缶・ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン 粉パセリ・コーン・きゅうり かぼちゃ	米・小麦粉・パン粉・油 じゃがいも・砂糖・オリーブ油		牛乳・お菓子	フルーツヨーグルト		
26	土	コーン焼き・ピーマンのツナ和え なすのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉・ツナ缶 油揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・コーン・ピーマン 人参・なす・わかめ オレンジ	片栗粉・小麦粉 油・砂糖・ごま	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
27	日									
28	月	コーン入りクラムチャウダー・ポイルウィンナー 野菜のツナサラダ・ミニトマト・キウイフルーツ	冷凍あさりむき身・牛乳 脱脂粉乳・ウィンナー ツナ缶	コーン・玉ねぎ・人参 マッシュルーム缶・キャベツ きゅうり・ミニトマト・キウイ	じゃがいも ごまドレッシング	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		
29	火	鮭の香りみそ焼き・ほうれん草のおかか和え 大根とおからのすまし汁・バナナ	鮭・かつお節 木綿豆腐	ほうれん草・人参・コーン 大根・かぼちゃ・おくら バナナ	砂糖・ごま・ごま油	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・焼きそば		
30	水	<b>お弁当の日</b>								
31	木	鶏肉の南蛮漬け・カル鉄サラダ 五目かきたま汁・オレンジ	鶏もも肉・しらす干し ツナ缶・卵	玉ねぎ・ピーマン(緑・黄) 小松菜・人参・ひじき・わかめ チンゲン菜・オレンジ	小麦粉・油・砂糖 ごまドレッシング マヨネーズ・片栗粉	しいたけご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子		

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

25日(金)は誕生会です。

ご飯はいりません。  
お箸とおしぼりを持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	409	347	504	461
たんぱく質(g)	20.5	18.8	20.2	19.5
脂質(g)	17.1	16	15.1	16.3
食塩(g)	1.6	1.7	1.6	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。  
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。  
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。  
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

