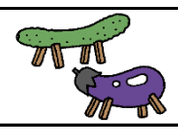
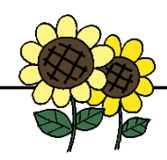
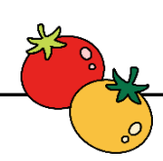
8月予定献立表　若葉保育園

今月の目標　「生活リズムと食事バランスを整えよう！」

令和５年度

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	火	果物 牛乳	・白身魚のケチャップ炒め　・もやしのゴマ和え ・味噌汁　・果物	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 片栗粉・ごま・お菓子	白身魚・卵・のり みそ・ミルク・牛乳	玉葱・もやし・胡瓜・人参 南瓜・オレンジ・もも缶	
2	水	パン りんごジュース	・ナスのミートグラタン　・わかめと胡瓜の酢の物 ・コンソメスープ　・果物	焼きとうもろこし 牛乳	お米・砂糖 バター・パン	豚肉・チーズ しらす・わかめ・牛乳	ナス・トマト・胡瓜 キャベツ・人参・パイン	手作りおやつ
3	木	お菓子 お茶	・鶏肉の胡麻味噌焼き　・かぼちゃサラダ ・とうふのすまし汁　・果物	チーズクッキー ミルク	お米・砂糖・油・ごま マヨ・小麦粉・お菓子	鶏肉・みそ・豆腐 チーズ・ミルク	南瓜・人参・胡瓜 玉葱・えのき・りんご	手作りおやつ
4	金	フルーチェ お茶	・アジの青のりフライ　・胡瓜のおかか和え ・味噌汁　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油・パン粉 小麦粉・お菓子	アジ・のり・かつお節 しらす・みそ・牛乳	胡瓜・トマト・小松菜 人参・玉葱・スイカ	
5	土	果物 牛乳	・皿うどん　・じゃが芋と人参の金平 ・かきたま汁　・果物	せんべい、こんぶ 牛乳	お米・砂糖・中華麺 じゃが芋・ごま・お菓子	豚肉・かまぼこ 卵・こんぶ・牛乳	キャベツ・人参・玉葱 えのき・りんご・バナナ	
7	月	ゼリー お茶	・パンプキンシチュー　・ツナサラダ ・トマト　・果物	黒ゴママフィン ミルク	お米・バター・じゃが芋 マヨ・小麦粉・ごま	鶏肉・牛乳・ツナ 卵・ミルク	人参・玉葱・南瓜・胡瓜 キャベツ・トマト・バナナ	手作りおやつ
8	火	お菓子 お茶	・鮭のおろし焼き　・ひじきのナムル ・味噌汁　・果物	おにぎり お茶	お米・砂糖・マヨネーズ ごま・お菓子	鮭・ひじき 油揚げ・みそ	もやし・胡瓜・人参・ナス トマト・オレンジ	手作りおやつ
9	水	果物 牛乳	・高野豆腐の卵とじ　・トマトと胡瓜のこんぶ和え ・レタススープ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・お菓子	豚肉・卵・かまぼこ こんぶ・ハム・牛乳	玉葱・人参・椎茸・トマト 胡瓜・レタス・パイン	
10	木	ジャムサンド お茶	・メンチカツ　・バンサンスー ・味噌汁　・納豆　・果物	桃のムース お茶	お米・砂糖・油・パン粉 小麦粉・春雨・パン	豚肉・卵・わかめ・みそ 油揚・納豆・生クリーム	キャベツ・胡瓜・人参 トマト・もも缶・スイカ	手作りおやつ
12	土	果物 牛乳	・ナポリタン　・スティック野菜 ・豆乳コーンスープ　・ふりかけ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・スパゲティ マヨネーズ・お菓子	ウインナー・豆乳・牛乳	人参・玉葱・胡瓜 ピーマン・りんご・バナナ	
14	月	お菓子 牛乳	・チキンカレー　・キャベツサラダ ・ウインナー　・果物	アイスクリーム お茶	お米・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・お菓子	鶏肉・ウインナー アイスクリーム・牛乳	玉葱・人参・キャベツ トマト・バナナ	
15	火	ゼリー お茶	**愛情弁当の日**	お菓子 お茶				
16	水	果物 牛乳	・すり身のふわふわがんも　・マセドアンサラダ ・味噌汁　・果物	きつねおにぎり お茶	お米・砂糖・油・じゃが芋 マヨネーズ・ごま	すり身・豆腐・ひじき みそ・油揚げ・牛乳	人参・胡瓜・小松菜 玉葱・オレンジ・もも缶	手作りおやつ
17	木	いりこ お茶	・豚肉のしょうが焼き　・切干大根の梅肉和え ・春雨スープ　・果物	コーントースト ミルク	お米・砂糖・油 春雨・パン・マヨネーズ	豚肉・ツナ チーズ・ミルク・いりこ	玉葱・人参・切干大根 胡瓜・トマト・りんご	手作りおやつ
18	金	スティック野菜 牛乳	・アジのみぞれ煮　・フレンチサラダ ・味噌汁　・ふりかけ　・果物	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 片栗粉・お菓子	アジ・油揚げ みそ・ミルク・牛乳	大根・人参・キャベツ みかん・パイン・胡瓜	
19	土	果物 お茶	・冷やしそうめん ・なすと豚肉の味噌炒め　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油 そうめん・お菓子	ささ身・卵 豚肉・みそ・牛乳	胡瓜・オクラ・人参・ナス トマト・オレンジ・りんご	**食育の日**
21	月	パン お茶	・牛丼　・もやしのナムル ・かぼちゃの天ぷら　・果物	豆乳もち 牛乳	お米・砂糖・油 小麦粉・お菓子・パン	牛肉・卵 豆乳・きな粉・牛乳	玉葱・人参・もやし・小松菜 トマト・南瓜・バナナ	手作りおやつ
22	火	お菓子 牛乳	・麻婆豆腐　・さつま芋とパインのサラダ ・卵スープ　・果物	ごませんべい ミルク	お米・砂糖・さつま芋 マヨネーズ・ごま・菓子	豚肉・豆腐・みそ 卵・ミルク・牛乳	長ねぎ・人参・胡瓜 パイン・玉葱・スイカ	手作りおやつ
23	水	果物 牛乳	・煮込み大豆ハンバーグ　・ひじきの胡麻和え ・味噌汁　・果物	アイスクリーム お茶	お米・砂糖 油・ごま	豚肉・大豆・ひじき みそ・アイスクリーム	玉葱・人参・法蓮草 トマト・オレンジ・りんご	
24	木	枝豆 お茶	・鶏の唐揚げ　・スパゲティーサラダ ・わかめスープ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油・片栗粉 スパゲティ・マヨ・菓子	鶏肉・わかめ ベーコン・牛乳	胡瓜・人参・トマト もやし・パイン・枝豆	
25	金	チーズ お茶	・鮭のタンドリー焼き　・トマトと胡瓜の酢味噌和え ・すまし汁　・果物	おかかおにぎり お茶	お米・砂糖・パン粉	鮭・ヨーグルト・みそ ささ身・わかめ・豆腐	トマト・胡瓜 小松菜・玉葱・バナナ	手作りおやつ
26	土	お菓子 お茶	・ひじき入り卵焼き　・きんぴらごぼう ・味噌汁　・果物	ふかし芋 牛乳	お米・砂糖・油 ごま・さつま芋・お菓子	卵・ひじき 竹輪・みそ・牛乳	人参・ごぼう・インゲン 玉葱・えのき・りんご	
28	月	果物 牛乳	・夏野菜カレー　・レタスサラダ ・ゆで卵　・果物	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 じゃが芋・お菓子	豚肉・ツナ・卵 ミルク・牛乳	南瓜・人参・ナス・トマト ピーマン・レタス・バナナ	
29	火	かんぱん お茶	・魚のゴマ揚げ　・ひじきの煮物 ・味噌汁　・果物	冷やしぜんざい お茶	お米・砂糖・油・ごま 白玉粉・かんぱん	白身魚・ひじき・油揚げ みそ・小豆・豆腐	人参・南瓜・玉葱 えのき・パイン	手作りおやつ
30	水	かみかみ昆布 牛乳	・鶏ひき肉のつくね煮　・ポテトサラダ ・レタスとトマトのスープ　・果物	パン ミルク	お米・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・パン	鶏肉・卵・ツナ ミルク・こんぶ	玉葱・人参・胡瓜 トマト・レタス・りんご	
31	木	フルーチェ お茶	・焼きそば　・胡瓜とトマトの中華和え ・味噌汁　・納豆　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖 中華麺・お菓子	豚肉・かまぼこ・わかめ みそ・納豆・牛乳	キャベツ・人参・玉葱 胡瓜・トマト・オレンジ	

８月１５日(水)　愛情弁当の日＊お弁当のご用意お願い致します。

＊暑い日が続いていますので、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。

マーカーで色が付いている食品はアレルギー除去食品を示しています。
緑 たまご　青 乳製品