

献立表



気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲低下や水分不足により、熱中症になる危険性があります。夏を元気に過ごせるように、夏野菜を使ったバランスのよい食事で栄養をしっかりと提供していきたいです。



2024年08月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立		材 料 名			10時おやつ (後期・完了)	3時おやつ (後期・完了)	行事
			中期	後期	完了			
01 木	御飯 マーボー豆腐 かにかまサラダ わかめスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、じゃがいも 人参、玉ねぎ 野菜スープ	米 豚ひき肉、豆腐、ねぎ 人参、胡瓜 わかめ、玉ねぎ	米 豚ひき肉、豆腐、ねぎ 人参、胡瓜 わかめ、玉ねぎ	茹大根	ホットケーキ粉 豆乳	防犯訓練
02 金	御飯(雑穀入り) タンドリーチキン スパゲッティサラダ 野菜味噌スープ(コーン・キャベツ)	主食 主菜 副菜 汁	米 かぼちゃ、スパゲッティ 人参、キャベツ 野菜スープ	米 鶏肉、玉ねぎ、人参 スパゲッティ、胡瓜 玉ねぎ、キャベツ	米 鶏肉、玉ねぎ、人参 スパゲッティ、胡瓜 玉ねぎ、キャベツ	きゅうり漬け	米はぜ 麦茶	
03 土	冷やし中華 バナナ 麦茶	主食 主菜 副菜	そうめん 人参、南瓜 バナナ	そうめん 人参、南瓜 バナナ	そうめん 人参、南瓜 バナナ			
05 月	御飯 白身魚のマリネ ひじき煮 野菜スープ(チンゲン菜・じゃが芋)	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃがいも、チンゲン菜 玉ねぎ、人参 野菜スープ	米 鮭、玉ねぎ 人参、大根 チンゲン菜、じゃがいも	米 鮭、玉ねぎ 人参、大根、きゅうり チンゲン菜、じゃがいも	豆乳	そうめん 麦茶	
06 火	御飯 塩じゃが ナムル風サラダ 味噌汁(なめこ・あおさ)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、南瓜 じゃがいも、玉ねぎ 野菜スープ	米 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参、きゅうり わかめ、南瓜	米 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参、きゅうり わかめ、南瓜	ベビーチーズ	米、人参、しらす 麦茶	
07 水	御飯 和風チキン にんじんしりしり 卵スープ	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃがいも、玉ねぎ 人参、大根 野菜スープ	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、大根 焼き麩、ほうれん草	米 鶏肉、玉ねぎ 人参、大根 焼き麩、ほうれん草	ブルー	ホットケーキ粉 麦茶	希望保育
08 木	御飯 ブルコギ 青菜のサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、玉ねぎ 人参、小松菜 野菜スープ	米 豚肉、玉ねぎ 人参、胡瓜、小松菜 豆腐、コーン	米 豚肉、玉ねぎ 人参、胡瓜、小松菜 豆腐、コーン	蒸しじゃがいも	小麦粉、キャベツ かつお節、青のり 麦茶	希望保育
09 金	御飯 豚肉の味噌焼き ポテトサラダ 中華スープ(きくらげ)	主食 主菜 副菜 汁	米 ほうれん草、南瓜 じゃがいも、人参 野菜スープ	米 豚肉、人参 じゃがいも、胡瓜 ほうれん草、南瓜	米 豚肉、人参 じゃがいも、胡瓜 ほうれん草、南瓜	茹人参	ホットケーキ粉 麦茶	希望保育
10 土	そうめん 天ぷら(玉葱、人参、いんげん) 麦茶	主食 主菜	そうめん 玉ねぎ、人参	そうめん、ねぎ 玉ねぎ、人参、いんげん	そうめん、ねぎ 玉ねぎ、人参、いんげん			
13 火	三色丼 味噌汁(人参・たまねぎ)	主食 主菜 副菜 汁	米 ほうれん草、南瓜 人参、玉ねぎ 野菜スープ	米 豚ひき肉、ほうれん草 コーン 人参、玉ねぎ	米 豚ひき肉、ほうれん草 コーン 人参、玉ねぎ	牛乳	蒸しじゃがいも 麦茶	希望保育
14 水	ナポリタン 野菜スープ ブルー	主食 主菜 副菜 汁	スパゲッティ 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃがいも 野菜スープ	スパゲッティ 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃがいも	スパゲッティ 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃがいも	茹大根	米、かつお節 麦茶	希望保育
15 木	御飯 ハヤシ 生野菜サラダ ベビーチーズ	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃがいも、玉ねぎ 人参、ほうれん草	米 豚肉、玉ねぎ 胡瓜、南瓜 ベビーチーズ	米 豚肉、玉ねぎ 胡瓜、南瓜 ベビーチーズ	ブルー	ホットケーキ粉 麦茶	希望保育
16 金	チャーハン 野菜スープ ブルー	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、たまねぎ じゃがいも、ほうれん草 野菜スープ	米 人参、たまねぎ、ねぎ じゃがいも、ほうれん草	米 人参、たまねぎ、ねぎ じゃがいも、ほうれん草	茹人参	米、かつお節 麦茶	希望保育
17 土	焼きそば オレンジ 麦茶	主食 主菜 副菜	そうめん じゃがいも、キャベツ ブロッコリー、かぼちゃ	そうめん じゃがいも、キャベツ ブロッコリー、かぼちゃ	そうめん じゃがいも、キャベツ ブロッコリー、かぼちゃ			
19 月	御飯 鮭のレモン焼き 切干大根の煮物 味噌汁(茄子・油揚げ)	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、人参 じゃがいも、たまねぎ 野菜スープ	米 鮭、ねぎ 人参、大根 焼き麩、ほうれん草	米 鮭、ねぎ 人参、大根 焼き麩、ほうれん草	豆乳	ホットケーキ粉 豆腐 牛乳	
20 火	冷やし中華 カレーポテト ブルー	主食 主菜 副菜	そうめん じゃがいも、ほうれん草	そうめん じゃがいも、ほうれん草 ブルー	そうめん じゃがいも、ほうれん草 ブルー	南瓜	鶏ひき肉、米 麦茶	
21 水	御飯 ちくわ天 五目納豆 味噌汁(わかめ・ねぎ)	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、モロヘイヤ しらす、たまねぎ 野菜スープ	米 納豆、モロヘイヤ しらす、きゅうり、インゲン ねぎ、わかめ	米 納豆、モロヘイヤ しらす、きゅうり、インゲン ねぎ、わかめ	茹人参	とうもろこし 麦茶	
22 木	ロールパン 照り焼きハンバーグ トマトとチーズサラダ 野菜スープ	主食 主菜 副菜 汁	食パン キャベツ、じゃがいも 人参、ブロッコリー 野菜スープ	食パン 豚ひき肉、たまねぎ キャベツ、きゅうり 人参、じゃがいも	食パン 豚ひき肉、たまねぎ キャベツ、きゅうり 人参、じゃがいも	茹大根	ホットケーキ粉 牛乳	避難訓練
23 金	ニラ豚チャーハン じゃがサラダ 中華スープ	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、かぼちゃ じゃがいも、キャベツ 野菜スープ	米 豚ひき肉、コーン、ねぎ じゃがいも、キャベツ あさつき、人参	米 豚ひき肉、コーン、ねぎ じゃがいも、キャベツ あさつき、人参	ブルー	バナナ 麦茶	
24 土	カレー すいか 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃがいも、たまねぎ 人参、かぼちゃ 野菜スープ	米 じゃがいも、たまねぎ 人参、かぼちゃ すいか	米 じゃがいも、たまねぎ 人参、かぼちゃ すいか			
26 月	冷やしきつねうどん 天ぷら ブルー	主食 主菜 副菜 汁	うどん 人参、いんげん たまねぎ、かぼちゃ ブルー	うどん 人参、いんげん たまねぎ、かぼちゃ ブルー	うどん 人参、いんげん たまねぎ、かぼちゃ ブルー	牛乳	かつお節、米 麦茶	
27 火	御飯 鶏肉のオニオントマト煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 たまねぎ、チンゲン菜 マカロニ、人参 野菜スープ	米 鶏肉、たまねぎ マカロニ、きゅうり、人参 チンゲン菜、コーン	米 鶏肉、たまねぎ マカロニ、きゅうり、人参 チンゲン菜、コーン	蒸しじゃがいも	バナナ 麦茶	
28 水	御飯 つるるんチャイナ トマトサラダ カレースープ	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃがいも、たまねぎ かぼちゃ、大根 野菜スープ	米 豚肉、もやし、じゃがいも かぼちゃ、大根 たまねぎ、焼き麩	米 豚肉、もやし、じゃがいも かぼちゃ、大根 たまねぎ、焼き麩	茹人参	ホットケーキ粉 牛乳	
29 木	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい かみかみナムル すいか 味噌汁(人参・モロヘイヤ)	主食 主菜 副菜 汁	米 たまねぎ、ほうれん草 人参、かぼちゃ 野菜スープ	米 豚ひき肉、たまねぎ もやし、きゅうり、かぼちゃ 人参、モロヘイヤ すいか	米 豚ひき肉、たまねぎ もやし、きゅうり、かぼちゃ 人参、モロヘイヤ すいか	きゅうり漬け	蒸しじゃがいも 麦茶	誕生会
30 金	麦御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 味噌汁(豆腐・あさつき)	主食 主菜 副菜 汁	米 たまねぎ、かぼちゃ 豆腐、ブロッコリー 野菜スープ	米 豚肉、たまねぎ、キャベツ 胡瓜、南瓜 豆腐、あさつき	米 豚肉、たまねぎ、キャベツ 胡瓜、南瓜 豆腐、あさつき	茹大根	手作りパン 牛乳	プール納め
31 土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ(チンゲン菜・じゃが芋) 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	スパゲッティ たまねぎ、人参 チンゲン菜、じゃがいも 野菜スープ	スパゲッティ たまねぎ、人参 チンゲン菜、じゃがいも	スパゲッティ たまねぎ、人参 チンゲン菜、じゃがいも			

※献立は都合により変更する場合があります。