



# 2024年 8月 献立表

## 日東保育園



日付	献立	材			9時おやつ	3時おやつ
		煮じかになるもの	血や卵や魚になるもの	体の脂肪を蓄えるもの		
01 木	肉味噌うどん(大豆入り)、水餃子スープ すいか	うどん、〇米、三温糖、こまめ、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	豚肉、大豆(ゆで)、赤み、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	すいか、たまねぎ、にんじ、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、ふわふわチップス(乳児)も味(乳児)	わかめおにぎり ほうじ茶
02 金	御飯、ウインナーと夏野菜のケチャップ炒め コンソメスープ	米、じゃがいも、③野菜スープ	チキンソテー、②牛乳、コップ	たまねぎ、キャベツ、にんじ、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、野菜スープ(乳児)	ちちコーゲルト(幼児)もちちせりー(乳児)ほうじ茶
03 土	エッグパンズパン、<だものゼリー、牛乳	米、OVAにゼリー、①野菜、②野菜、③野菜、④野菜、⑤野菜	牛乳、②牛乳	<だものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	
05 月	ソーと焼きそば、わかめスープ 型抜きチーズ(幼児)、スライスチーズ(乳児)	焼きそばめん、油、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	豚肉、スライスチーズ、②牛乳	たまねぎ、オリーブ、にんじ、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、ふわふわチップス(乳児)も味(乳児)	団子のなごせりー ほうじ茶
06 火	御飯、鶏の照り焼き きゅうりのごましようゆ和え、みそ汁	米、OVAにゼリー、①野菜、②野菜、③野菜、④野菜、⑤野菜	赤みそ、油揚げ、鶏もも肉(皮付き)、②牛乳	きゅうり、たまねぎ、なす、しょうゆ	牛乳(乳児)、星の卵(乳児)	
07 水	御飯、マジの南蛮漬、すまし汁	米、OVAにゼリー、①野菜、②野菜、③野菜、④野菜、⑤野菜	木綿豆腐、マヨ、②牛乳	たまねぎ、のり、にんじ、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、とうもろこし(乳児)	チューアップト(果汁100%)いちごせりー(乳児)
08 木	五目御飯、ささみときゅうりの梅和え、みそ汁	米、OVAにゼリー、①野菜、②野菜、③野菜、④野菜、⑤野菜	豚肉、ツナ、キャベツ、②牛乳	きゅうり、にんじ、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、野菜スープ(乳児)	フルーツせりー
09 金	夏野菜(ハヤシライス、キャベツとツナのサラダ ヤクルト(幼児)、マジミルク(乳児))	米、じゃがいも、〇三温糖、③野菜、④野菜、⑤野菜	豚肉、ツナ、キャベツ、②牛乳	キャベツ、たまねぎ、〇三温糖、③野菜、④野菜、⑤野菜	牛乳(乳児)、野菜スープ(乳児)	フルーツせりー
10 土	ウインナーロールパン、<だものゼリー、牛乳	ウインナーロールパン、②きなこせんべい	牛乳、②牛乳	<だものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	
12 月	山の日					
13 火	お盆					
14 水	お盆					
15 木	お盆					
16 金	おでかけ弁当	〇米、③野菜スープ	②牛乳	〇しそのおか	牛乳(乳児)、野菜スープ(乳児)	しそおにぎり ほうじ茶
17 土	ツナロールパン、<だものゼリー、牛乳	ツナロールパン、②きなこせんべい	牛乳、②牛乳	団子<だものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	
19 月	わかめ御飯、小松菜とえのきの卵焼き すまし汁	米、三温糖、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	〇牛乳、卵、木綿豆腐、②牛乳、わかめ、③牛乳	たまねぎ、のり、にんじ、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、ふわふわチップス(乳児)も味(乳児)	ヘアビスケットココア ねじりん棒、牛乳
20 火	御飯、サーモンライ、人参しりしり、みそ汁	米、OVAにゼリー、①野菜、②野菜、③野菜、④野菜、⑤野菜	赤みそ、〇三温糖、③野菜、④野菜、⑤野菜	たまねぎ、人参、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、星の卵(乳児)	ヨーグルトむしパン スキムココア
21 水	きのこの和風スープ、わかめスープ 型抜きチーズ(幼児)、スライスチーズ(乳児)	米、じゃがいも、③野菜、④野菜、⑤野菜	〇カルピス、②牛乳、③野菜、④野菜、⑤野菜	たまねぎ、人参、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、とうもろこし(乳児)	カルピスゼリー ほうじ茶
22 木	チキンライス、ハンバーグ、パイナップルポテト きのこのスープ	米、じゃがいも、③野菜、④野菜、⑤野菜	鶏肉、②牛乳、ハンバーグ、③牛乳	たまねぎ、人参、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、ふわふわチップス(乳児)も味(乳児)	シニアライス(幼児) ほうじ茶
23 金	鶏肉と高野豆腐のどんぶり、五目汁 ミニヨーグルト	〇コンソメ、③野菜、④野菜、⑤野菜	〇牛乳、木綿豆腐、鶏肉、②牛乳、ミニヨーグルト、③牛乳	たまねぎ、人参、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、野菜スープ(乳児)	コンソメミルクがけ ほうじ茶
24 土	ポテトバーコンパン、<だものゼリー、牛乳	ポテトバーコンパン、②きなこせんべい	牛乳、②牛乳	団子<だものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	
26 月	御飯、鶏のつくね、ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	米、三温糖、〇厚揚げ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	〇牛乳、赤みそ、大豆、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	たまねぎ、人参、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、ふわふわチップス(乳児)も味(乳児)	厚切りのパウダークーハン 牛乳
27 火	クロールパン、牛肉コロッチ キャベツとチーズのサラダ トートのふわわりの卵スープ	〇米、油、〇たまご、コロッチ、③野菜、④野菜、⑤野菜	卵、①ハム、②チーズ、③野菜、④野菜、⑤野菜	トマト、たまねぎ、人参、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、星の卵(乳児)	福聚おにぎり ほうじ茶
28 水	冷やし中華、小籠包(幼児) 野菜とわかめのふわ豆腐(乳児) 型抜きチーズ(幼児)、スライスチーズ(乳児)	中華麺、三温糖、ごま油、③野菜、④野菜、⑤野菜	卵、①ハム、②チーズ、③野菜、④野菜、⑤野菜	きゅうり、ミニトマト	牛乳(乳児)、とうもろこし(乳児)	手作りのカキ氷(幼児) 焼き豆腐トーチ(乳児) ほうじ茶
29 木	夏野菜カレーライス(雑穀入り) パンパンジー風サラダ、ぶどうゼリー	米、じゃがいも、三温糖、③野菜、④野菜、⑤野菜	ヨーグルト、鶏肉、焼きそば、②牛乳	なす、①トマト、②トマト、③トマト、④トマト、⑤トマト	牛乳(乳児)、ふわふわチップス(乳児)も味(乳児)	フルーツヨーグルト ほうじ茶
30 金	御飯、ソーホー豆腐、大根の中華スープ	米、〇厚揚げ、ごま油、③野菜、④野菜、⑤野菜	木綿豆腐、鶏肉、赤みそ、②牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじ、①わかめ、②わかめ、③わかめ、④わかめ、⑤わかめ	牛乳(乳児)、野菜スープ(乳児)	うの花クッキー カリボトスナック ほうじ茶
31 土	ウインナーロールパン、<だものゼリー、牛乳	ウインナーロールパン、②きなこせんべい	牛乳、②牛乳	<だものゼリー	牛乳(乳児)、きな粉せんべい(乳児)	

**8月31日は「野菜の日」**  
 どうしてこの日が「野菜の日」になったのでしょうか？  
 1983年に野菜にかかわる人達が、ちと野菜のよさを知ってほしいと、「8・3・1ニやさい」のころあわせから野菜の日としました。野菜には体に必要なたんぱく質、ミネラル、食物繊維と積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。季節ごとのおいしさを味わってください。8月の給食も、カレーライス、ハンバーグ、冷やし中華と夏野菜を使った献立を用意しています。是非家庭でも夏野菜を使った料理を食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

**夏バテに効果のある肉は？**  
 正解は②  
 豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれ、さらにビタミンCと一緒に食べると効果がよくなります。

※畑の野菜の状況により献立が変更することがあります。