



8月 給食予定献立表



令和6年7月31日 小柳保育園

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくなる)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	木	<お誕生会> パン スパニッシュオムレツ スパ炒め サラダ ほうれん草とはんぺんのスープ オレンジ	卵・ベーコン・かにかま はんぺん・牛乳	ほうれん草・コーン・玉ねぎ レタス・きゅうり・人参・オレンジ	パン・じゃがいも スパゲティ	ヤクルト ケーキ	
2	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 大根となめこの味噌汁 パナナ	豆腐・ひき肉・ハム 牛乳	長ねぎ・きゅうり・トマト・大根 なめこ・万能ねぎ・バナナ	ごはん 春雨・ごま油	牛乳 おかし	
3	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	鶏肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
5	月	野菜かき揚げうどん すいか	桜えび・わかめ 板かま・牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ ほうれん草・すいか	うどん 油・てんぷら粉	牛乳 おかし	
6	火	ごはん 五目卵焼き 切り干し大根煮 中華きゅうり もずくの味噌汁 パナナ	鶏ひき肉・油揚げ・ひじき 卵・もずく・牛乳	人参・ささげ・椎茸・切り干し大根 きゅうり・バナナ	ごはん・糸こん ごま・ごま油	牛乳 おかし	
7	水	ごはん あじの大葉フライ コールスローサラダ かぼちゃ煮 きのこの味噌汁 パイン缶	あじの大葉フライ 豆腐・牛乳	きゃべつ・人参・コーン かぼちゃ・えのき・しめじ・パイン缶	ごはん・油 マヨネーズ	牛乳 おかし	
8	木	パン 冷しゃぶサラダ きのこスパ 人参煮 卵スープ パナナ	豚肉・卵 牛乳	レタス・きゅうり・しめじ 人参・長ねぎ・バナナ	パン・ドレッシング スパゲティ	牛乳 おかし	
9	金	ひじきごはん わかめときゅうりの酢の物 つくね串 千切りスープ オレンジ	ひじき・油揚げ・つくね串 わかめ・豚肉・牛乳	きゅうり・白菜・長ねぎ 椎茸・筍・きくらげ・オレンジ	ごはん 片栗粉・ごま油	ジョア おかし	
10	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
13	火	🍱 お弁当の日 🍱					牛乳 おかし
14	水	🍱 お弁当の日 🍱					牛乳 おかし
15	木	ごはん エビフライ ブロッコリーのツナ和え ひじき煮 卵と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	エビフライ・ツナ 卵・牛乳	ブロッコリー・人参・玉ねぎ オレンジ	ごはん・油 糸こん	牛乳 おかし	
16	金	ピピンバ丼 餃子 トマト わかめスープ パイン缶	豚ひき肉・卵・餃子 わかめ・のり・牛乳	ほうれん草・人参・もやし・トマト 長ねぎ・パイン缶	ごはん・油 ごま・ごま油	牛乳 おかし	
17	土	キーマカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚ひき・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
19	月	味噌バターコーンラーメン オレンジ	焼豚・なると・わかめ 卵・牛乳	もやし・メンマ・長ねぎ コーン・オレンジ	中華麺・バター ラーメンスープ	牛乳 おかし	
20	火	ごはん 肉じゃが おくらのなめたけ和え 卵焼き もやしとわかめの味噌汁 すいか	牛肉・卵焼き わかめ・牛乳	人参・玉ねぎ・おくら なめ草・もやし・すいか	ごはん・糸こん じゃがいも	牛乳 おかし	
21	水	ごはん 鮭のタルタルフライ トマト 無限ピーマン きゃべつの味噌汁 パナナ	鮭フライ・卵 ツナ・油揚げ・牛乳	玉ねぎ・トマト・ピーマン きゃべつ・バナナ	ごはん・油 マヨ・ごま・ごま油	牛乳 おかし	
22	木	ごはん とり天 もやしの和え物 大根煮 白菜としめじの味噌汁 パイン缶	鶏もも肉・かにかま 牛乳	もやし・きゅうり・大根 白菜・しめじ・パイン缶	ごはん・油 天ぷら粉	牛乳 おかし	
23	金	納豆ご飯 豚汁 マカロサラダ パナナ	納豆・焼き豆腐・ハム 豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ・しめじ 牛蒡・白菜・きゃべつ・きゅうり・バナナ	ごはん・糸こん マヨ・マカロニ	牛乳 おかし	
24	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
26	月	肉うどん すいか	豚肉・板かま わかめ・牛乳	小松菜・万能ねぎ・長ねぎ すいか	うどん	ヨーグルト おかし	
27	火	ごはん 生姜焼き ポテトサラダ 千キャベツ きのこの味噌汁 オレンジ	豚肉・ハム 牛乳	玉ねぎ・人参・きゅうり・きゃべつ えのき・しめじ・オレンジ	ごはん・マヨ じゃがいも	牛乳 おかし	
28	水	ごはん さばカレー煮 ビーフ炒め ブロッコリー ニラと卵の味噌汁 パイン缶	さばカレー煮・豚肉 卵・牛乳	きゃべつ・人参・椎茸 ブロッコリー・ニラ・パイン缶	ごはん・ごま油 ビーフン	牛乳 おかし	
29	木	ごはん かぼちゃコロッケ ホイコーロー 人参サラダ かきたま汁 パナナ	豚肉・卵・ハム 牛乳	きゃべつ・ピーマン・人参 玉ねぎ・えのき・バナナ	ごはん・油 かぼちゃコロッケ	牛乳 おかし	
30	金	ソースかつ丼 もやしのナムル トマト わかめと豆腐の味噌汁 オレンジ	とんかつ・かにかま 豆腐・わかめ・牛乳	もやし・人参・ほうれん草 トマト・オレンジ	ごはん ごま・ごま油	牛乳 おかし	
31	土	ハヤシライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

飛んでけ! 夏バテ

エネルギー源 たんぱく質

エダマメや
トウモロコシなど

疲労力をつける ビタミンA

ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物
のほか、激しい
運動の後
は、子ども用
イオン飲料が
お勧め