



8月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園
令和5年7月26日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ		
			カのもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)				
1	火	ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き かぼちゃとひじきのサラダ グレープフルーツ	ご飯 油	豆腐 豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ かぼちゃ きゅうり ひじき グレープフルーツ	お茶 チーズ	ココア 小松菜ケーキ		
2	水	ご飯 しじみの味噌汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え バナナ	ご飯 じゃが芋 糸こんにゃく 春雨	牛肉 しじみ 味噌 おかか	切り干し大根 人参 玉ねぎ ねぎ ひじき いんげん ねぎ きゅうり ブロッコリー バナナ	お茶 せんべい	豆乳 とうもろこし		
3	木	【第2回給食試食会:暑い朝でもしっかり食べられる朝食メニュー】 タコライス 夏野菜の豚汁 もずくときゅうりの酢の物 すいか	ご飯	合いびきミンチ チーズ 豚肉 味噌	トマト キャベツ 玉ねぎ スズキニ かぼちゃ なす もずく きゅうり ひじき すいか	お茶 小魚	牛乳 ジャムサンド		
4	金	【ちびっランド】 焼きそば 枝豆 から揚げ フライドポテト パイン	中華麺 じゃが芋 油	豚肉 枝豆 鶏肉	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ 人参 生姜 ピーマン パイナップル	お茶 ビスケット	かき氷		
5	土	牛丼 薩摩芋のレモン煮 プルーン パナナ	ご飯 しらたき さつま芋	牛肉	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ レモン プルーン パナナ	お茶 クラッカー	お茶 人参ケーキ		
7	月	ご飯 ふのすまし汁 なす入り松風焼き いんげんの胡麻和え グレープフルーツ	ご飯 ごま ふ	豚鶏ミンチ	玉ねぎ ほうれん草 えのき 人参 なす ひじき いんげん グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	ココア レーズンクッキー		
8	火	夏野菜カレー カラフルマカロニサラダ レバーの生姜煮 すいか	ご飯 じゃが芋 カレールー マカロニ	牛肉 鶏レバー	人参 玉ねぎ きゅうり 生姜 なす トマト パプリカ ブロッコリー 生姜 すいか	お茶 パナナ	フルーツ杏仁豆腐		
9	水	梅ご飯 冬瓜のスープ マーボナス 大根とわかめの和え物 パイン	ご飯	しらす 豚ミンチ	梅 玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ テンゲン菜 なす ピーマン しいたけ 大根 わかめ パイナップル	豆乳 ウエハース	お茶 そうめん		
10	木	ご飯 モロヘイヤと豆腐の味噌汁 カレイのあんかけ 切り干し大根とひじきのサラダ オレンジ	ご飯 油	カレイ 豆腐 味噌	ねぎ モロヘイヤ 玉ねぎ 人参 ピーマン 切り干し大根 ひじき きゅうり オレンジ	お茶 するめ	ミルク わらびもち		
12	土	 お弁当持参日						お茶 チーズ	お茶 ビスケット
14	月	 お弁当持参日						お茶 プルーン	お茶 せんべい
15	火	 お盆のため休園							
16	水	ご飯 そうめんのすまし汁 鶏肉の照り焼き たこときゅうりの酢の物 バナナ	ご飯 そうめん	鶏肉 たこ	ねぎ 人参 ほうれん草 えのき ねぎ 生姜 きゅうり わかめ ひじき パナナ	お茶 ウエハース	ココア のり塩ポテト		
17	木	冷やし中華 レバニラ炒め 小松菜と切干大根の煮浸し オレンジ	中華麺	ハム ツナ 卵 豚レバー	きゅうり わかめ トマト なら 小松菜 切干大根 ひじき オレンジ	お茶 せんべい	ミルク ごまトースト		
18	金	【食育の日:沖縄県郷土料理】 ゆかりご飯 あおさの味噌汁 豚肉の生姜焼き ケービーリチー パイン	ご飯	豚肉	ゆかり あおさ 玉ねぎ 人参 えのき 生姜 糸こぶ パイナップル	お茶 小魚	【沖縄県郷土料理】 豆乳 ちんすこう		
19	土	チャーハン わかめスープ プルーン グレープフルーツ	ご飯	豚ミンチ 卵	長ネギ 人参 玉ねぎ わかめ もやし ピーマン プルーン グレープフルーツ	お茶 ウエハース	お茶 パナナ		
21	月	ご飯 冬瓜のすまし汁 さわらの西京焼き レバーのケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 メロン	ご飯 春雨	さわら 豚レバー 味噌	冬瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき ピーマン ブロッコリー しめじ パプリカ メロン	お茶 野菜スティック	お茶 お好み焼き		
22	火	【お誕生日会メニュー】 枝豆ご飯 レタスのスープ チーズinハンバーグ アスパラサラダ 焼きブチトマト すいか	ご飯 コーン	合いびきミンチ 卵 チーズ 枝豆	レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ アスパラ ブチトマト すいか	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト		
23	水	ご飯 トマトのかき玉汁 鶏肉のアップルソースかけ モロヘイヤときゅうり和え物 パイン	ご飯	鶏肉 卵	トマト 玉ねぎ 人参 アスパラガス りんご モロヘイヤ きゅうり ひじき パイナップル	お茶 パナナ	豆乳 スコーン		
24	木	ハヤシライス ごぼうと小松菜のサラダ 茹でアスパラ グレープフルーツ	ご飯 じゃが芋 ハヤシルー	牛肉	玉ねぎ 人参 トマト ごぼう 小松菜 パプリカ アスパラガス グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ココア ごまじゃこクッキー		
25	金	中華丼 かぼちゃの糸こぶ煮 伴さんすう オレンジ	ご飯 春雨	豚肉 えび いか	キャベツ 人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ ねぎ かぼちゃ 糸こぶ きゅうり ひじき オレンジ	豆乳 せんべい	アイスクリーム		
26	土	冷やしそうめん 高野豆腐の煮物 プルーン パナナ	そうめん 天かす	卵 高野豆腐	わかめ ねぎ 人参 しいたけ いんげん プルーン パナナ	お茶 ビスケット	お茶 蒸しパン		
28	月	【レストランごっこ】 鮭のタルタルソースかけ・チキン南蛮 わかめご飯 なすの味噌汁 春雨サラダ 焼きブチトマト グレープフルーツ	ご飯 春雨	しらす 鮭 鶏肉 卵	わかめ 玉ねぎ なす 人参 ねぎ きゅうり パセリ ブチトマト グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 きな粉マカロニ		
29	火	パン コーンクリームスープ 豚肉のピカタ コールスロー オレンジ	パン コーン	豆乳 豚肉 卵	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パセリ きゅうり キャベツ パプリカ オレンジ	お茶 せんべい	お茶 ひじきおにぎり		
30	水	ご飯 なめことオクラのすまし汁 ゴーヤチャンプルー キャベツのゆかり和え パナナ	ご飯	豚肉 豆腐 卵	なめこ オクラ 玉ねぎ ねぎ ゴーヤ 人参 いんげん キャベツ きゅうり ゆかり パナナ	牛乳 プルーン	水ようかん		
31	木	ご飯 夏野菜の味噌汁 竹輪の磯部揚げ 小松菜とひじきの梅和え パイン	ご飯 油	ちくわ 味噌	ズッキーニ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす ねぎ 小松菜 ひじき 梅 もやし パイン	お茶 ビスケット	ミルク フィッシュチーズ		

