



# 8月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園

令和6年7月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(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	木	ご飯 かぼちゃの味噌汁 あじの胡麻揚げ ひじきとオクラのおかか和え グレープフルーツ	ご飯 ごま 油	あじ かつおぶし 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ オクラ ひじき グレープフルーツ	お茶 ウエハース	ココア レーズンクッキー
2	金	なすミートスパゲティ ポテトサラダ ズッキーニのみそ炒め すいか	スパゲティ ジャが芋 マヨネーズ	合びきミンチ 味噌	なす しめじ トマト 玉ねぎ 人参 きゅうり ビーマン ズッキーニ すいか	牛乳 チーズ	お茶 わらびもち
3	土	親子丼 薩摩芋のレモン煮 パナナ	ご飯 薩摩芋	卵 鶏肉	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし しいたけ しめじ レモン パナナ	お茶 プルーン	お茶 蒸しパン
5	月	ご飯 オクラのすまし汁 鶏肉のから揚げ 小松菜ともやしのナムル オレンジ	ご飯 油	鶏肉 しらす	人参 玉ねぎ オクラ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり ひじき オレンジ	お茶 せんべい	ミルク スキムバナナケーキ
6	火	【チャイルドクッキング:白・緑組】 夏野菜カレー 枝豆とコーンのサラダ レバーの生姜煮 すいか	ご飯 ジャが芋 コーン	牛ミンチ 鶏レバー 枝豆	玉ねぎ 人参 ビーマン なす ズッキーニ トマト パプリカ きゅうり キャベツ 生姜 すいか	お茶 クラッカー	豆乳プリン
7	水	パン コーンクリームスープ 豚肉のピカタ キャベツとりんごのサラダ グレープフルーツ	パン コーン ジャが芋	豚肉 卵 スキムミルク 豆乳	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご グレープフルーツ	牛乳 ウエハース	お茶 昆布おにぎり
8	木	ご飯 切り干し大根の味噌汁 ピーマンと牛肉の黒酢炒め ごぼうサラダ パイン	ご飯	牛肉 味噌	舞茸 切干大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 パプリカ ビーマン なす ズッキーニ ごぼう バイナップル	お茶 ビスケット	牛乳 野菜チップス
9	金	タコライス きのこのスープ コールスロー なすとかぼちゃの焼き浸し パナナ	ご飯 コーン	合びきミンチ 卵	玉ねぎ トマト 人参 キャベツ しめじ しいたけ えのき ねぎ きゅうり なす かぼちゃ パナナ	豆乳 チーズ	お茶 そうめん
10	土	じゃことレタスのチャーハン 野菜スープ プルーン オレンジ	ご飯	しらす 豚ミンチ	レタス 玉ねぎ 人参 ビーマン ねぎ キャベツ もやし プルーン オレンジ	お茶 プルーン	お茶 ホットケーキ
13	火	お弁当持参日				お茶 クラッカー	お茶 せんべい
14	水	お弁当持参日				お茶 ウエハース	お茶 ビスケット
15	木	お盆のため休園					
16	金	ご飯 夏野菜豚汁 肉じゃが キャベツといんげんの胡麻和え オレンジ	ご飯 胡麻 ジャが芋 しらたき	豚肉 牛肉 味噌	ズッキーニ なす トマト 玉ねぎ 人参 わかめ 絹さや ねぎ キャベツ いんげん オレンジ	お茶 せんべい	ココア きな粉マカロニ
17	土	冷やしうどん 高野豆腐の煮物 パナナ	津山産うどん	天かす 高野豆腐	わかめ オクラ 人参 いんげん パナナ	お茶 プルーン	お茶 ウエハース
19	月	【第2回給食試食会、沖縄県の郷土料理】 クファジュシー もずくスープ ゴーヤチャンプル いかとわかめとキャベツのナムル すいか	ご飯	豚肉 卵 豆腐 豚鶏ミンチ いか	干ししいたけ もずく 玉ねぎ 人参 ねぎ ゴーヤ しいたけ わかめ きゅうり すいか	お茶 野菜スティック	【沖縄県の郷土料理】 ミルク サーターアンダギー
20	火	ご飯 油揚げの味噌汁 鮭のタルタルソースかけ 長芋とひじきの梅和え オレンジ	ご飯 油	鮭 卵 油揚げ 味噌	大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 長芋 きゅうり ひじき 梅 オレンジ	お茶 パナナ	豆乳 チーズ蒸しパン
21	水	冷やし中華 ジャが芋といんげんのツナマヨ和え 大根サラダ レバニラ炒め グレープフルーツ	中華麺 ジャが芋 マヨネーズ	卵 シーチキン ハム 牛レバー	いんげん キャベツ レーズン きゅうり 大根 人参 ひじき ニラ グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 ごまトースト
22	木	マーボ豆腐丼 きゅうりとわかめの酢の物 半ぺんと切り干し大根の煮物 パイン	ご飯	合びきミンチ 豆腐 半ぺん	しいたけ 人参 玉ねぎ なす 竹の子 ねぎ きゅうり もやし わかめ 切干大根 バイナップル	お茶 ウエハース	ミルク ケークサレ
23	金	ご飯 冬瓜ととろろ昆布のすまし汁 鶏肉の甘酢ソースかけ 焼き油揚げときゅうりの和え物 パナナ	ご飯 コーン	鶏肉 油揚げ ツナ	冬瓜 とろろ昆布 人参 ほうれん草 えのき ねぎ 玉ねぎ パプリカ ビーマン なす きゅうり わかめ パナナ	牛乳 クラッカー	かき氷
24	土	そうめん ちくわとキャベツのソテー プルーン グレープフルーツ	そうめん 天かす	卵 ちくわ	わかめ ねぎ キャベツ 人参 アスパラ プルーン グレープフルーツ	お茶 せんべい	お茶 人参ケーキ
26	月	しらすご飯 豆腐となめこの味噌汁 牛肉のレモン風味炒め れんこんとブロッコリーのサラダ オレンジ	ご飯	しらす 牛肉 豆腐 味噌	なめこ ねぎ 生姜 玉ねぎ レモン しめじ キャベツ ひじき れんこん ブロッコリー オレンジ	お茶 パナナ	ココア きな粉バターサンド
27	火	【誕生日会メニュー】 人参ご飯 レタスとベーコンのスープ ハンバーグ パプリカとキャベツのチーズサラダ 焼きプチトマト すいか	ご飯 ごま パン粉	しらす ベーコン 合びきミンチ チーズ	レタス 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり パプリカ プチトマト すいか	お茶 ビスケット	フルーツヨーグルト
28	水	ひじきご飯 わかめと豆腐の味噌汁 さばの竜田揚げ 玉ねぎとゴーヤのそぼろ炒め パナナ	ご飯 こんにやく 油	さば 合びきミンチ 油揚げ 豆腐 味噌	ひじき いんげん 人参 もやし わかめ ねぎ 玉ねぎ ゴーヤ パプリカ パナナ	お茶 野菜スティック	ミルク 麩のラスク
29	木	【レストランごっこメニュー:選択メニュー...ごまだれ冷やし中華 肉みそうどん】 キャベツとピーマンの昆布和え さつま芋のレモン煮 グレープフルーツ	(中華麺 うどん 天かす ごま) さつま芋	(合びきミンチ 卵 ハム)	トマト きゅうり わかめ ねぎ キャベツ 人参 ビーマン 昆布 レモン グレープフルーツ	牛乳 ウエハース	アイスクリーム
30	金	【夏バテ防止メニュー、地産地消メニュー】 ご飯 納豆汁 冷しゃぶ アスパラとブロッコリーのサラダ パイン	ご飯 コーン	豚肉 納豆 味噌	トマト オクラ 玉ねぎ 人参 ねぎ アスパラ ブロッコリー バイナップル	お茶 チーズ	あさりの豆乳トマトリゾット
31	土	カレーピラフ 春雨スープ かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	ご飯 春雨 コーン	合びきミンチ	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ もやし ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	お茶 せんべい	お茶 パナナ