



8月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園

令和7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	金	【第2回試食会:暑い夏をのりきろう献立】 梅しそぼろご飯 あおさの味噌汁 豚肉となすのカレー炒め 長いもとオクラのだし酢 すいか	ご飯 長いも カレー粉	鶏ミンチ 豚肉	梅 大場 あおさ 玉ねぎ 人参 ねぎ なす キャベツ しめじ オクラ すいか	お茶 クラッカー	ミルク ココアセサミクッキー		
2	土	シーフードピラフ 春雨スープ かぼちゃの煮物 パナナ	ご飯 春雨 コーン	エビ いか	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ もやし ねぎ かぼちゃ パナナ	お茶 チーズ	お茶 蒸しパン		
4	月	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 胡麻 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 ケーキサレ		
5	火	豆乳冷やし坦々麺 キャベツとピーマンの昆布和え さつま芋のレモン煮 オレンジ	中華麺 さつま芋	豚ミンチ 豆乳	長ねぎ 生姜 きゅうり もやし ねぎ キャベツ 人参 ビーマン 昆布 レモン オレンジ	お茶 せんべい	ミルク スキムバナナケーキ		
6	水	【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 パイナップル	牛乳 小魚	かき氷		
7	木	枝豆ご飯 夏野菜の豚汁 鶏肉の照り焼き きゅうりとキャベツとパプリカの昆布和え パナナ	ご飯	枝豆 豚肉 鶏肉 味噌	なす ズッキーニ 冬瓜 トマト 玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり キャベツ パプリカ 昆布 パナナ	お茶 クラッカー	牛乳 きな粉バターサンド		
8	金	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 すいか	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 きゅうり すいか	お茶 ビスケット	ミルク 野菜チップス		
9	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 せんべい	お茶 ホットケーキ		
12	火	冷やし中華 じゃ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 じゃが芋 マヨネーズ	卵 シーチキン ハム キレバー	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	牛乳 チーズ	お茶 わらびもち		
13	水		お弁当持参日				お茶 クラッカー	お茶 せんべい	
14	木		お弁当持参日				お茶 ウエハース	お茶 ビスケット	
15	金		お盆のため休園						
16	土		お弁当持参日				お茶 プルーン	お茶 ウエハース	
18	月	ご飯 ふのすまし汁 肉じゃが 大根ときゅうりの胡麻和え オレンジ	ご飯 ふ 胡麻 じゃが芋 しらたき	牛肉	玉ねぎ 人参 わかめ ねぎ 絹さや 大根 きゅうり オレンジ	お茶 せんべい	お茶 きな粉マカロニ		
19	火	【日本の郷土料理:沖縄県の郷土料理】 ご飯 クーリジン ゴーヤチャンプル わかめとキャベツのナムル グレープフルーツ	ご飯 こんにやく	豚肉 卵 豆腐 豚鶏ミンチ	干しいたけ 冬瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ ゴーヤ しいたけ わかめ きゅうり キャベツ グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	【沖縄県の郷土料理】 ミルク サーターアングー		
20	水	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 パナナ	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 パナナ	お茶 ビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン		
21	木	【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 オレンジ	ご飯 じゃが芋 コーン カレールー	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 オレンジ	お茶 クラッカー	ミルク レーズンクッキー		
22	金	パン オクラとわかめのスープ ハンバーグ 小松菜ともやしのナムル パイン	パン 油	合びきミンチ しらす	人参 玉ねぎ オクラ わかめ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり ひじき パイナップル	お茶 ウエハース	豆乳プリン		
23	土	そうめん ちくわとキャベツのソテー 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 プルーン	お茶 人参ケーキ		
25	月	マーボ豆腐丼 七色お和え 半ぺんと切り干し大根の煮物 オレンジ	ご飯 胡麻	合びきミンチ 味噌 豆腐 半ぺん	しいたけ 人参 玉ねぎ なす 竹の子 ねぎ みょうが いんげん なす すいき かぼちゃ オレンジ	お茶 せんべい	豆乳 もちもち抹茶ケーキ		
26	火	【誕生日会メニュー】 チャーハン レタスとコーンのスープ 鶏肉のから揚げ パプリカとキャベツのチーズサラダ 焼きプチトマト パイン	ご飯 ごま パン粉 コーン 油	卵 豚ミンチ 鶏肉 チーズ	ピーマン 玉ねぎ 人参 レタス ねぎ しめじ キャベツ きゅうり パプリカ プチトマト パイナップル	お茶 ビスケット	フルーツヨーグルト		
27	水	ご飯 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	牛肉 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 プルーン	ココア 食パンメロンパン		
28	木	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	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 グレープフルーツ	スパゲティ じゃが芋 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 グレープフルーツ	牛乳 ウエハース	アイスクリーム		
30	土	親子丼 薩摩芋のレモン煮 オレンジ	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 オレンジ	お茶 せんべい	お茶 パナナ		