

令和2年



こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと			
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!	
1	土			♪お楽しみ保育・もも♪					
2	日								
3	月	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・きのこサラダ お茶	ヨーグルト・お茶 アスパラビスケット	生揚げ・豚肉 ヨーグルト	ごま油・砂糖 片栗粉・油	きゅうり・しめじ 玉葱・生姜・いんげん	
4	火	バナナ お茶	ごはん	赤魚の西京焼き・かぼちゃサラダ みそ汁(えのき・大根・油揚げ)	ジャムパン (ブルーベリー)・牛乳	鮭・ツナ 油揚げ	ノンエッグマヨネーズ パン	かぼちゃ・玉葱 人参・コーン・えのき	
5	水	クラッカー お茶	ごはん	鶏照焼き・三色浅漬け ミネストローネ	すいか食べくらべ 牛乳	鶏肉 ベーコン	じゃが芋 油	大根・きゅうり 玉葱・トマト・生姜	
6	木	きな粉せんべい お茶	梅しらすごはん	かじき竜田揚げ・三色磯和え・トマト お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	かじき しらす	片栗粉・ごま 油・黒糖	ほうれん草・人参 トマト・生姜・もやし	
7	金	りんごゼリー お茶	ごはん	ハヤシシチュー・温野菜 お茶	オレンジ・キウイ 牛乳	豚肉	じゃが芋 ごま油	玉葱・人参・コーン マヨネーズ・にんにく	
8	土	お菓子 牛乳	ツナマヨトースト	豆腐コンソメスープ・果物	お菓子 お茶	ツナ・豆腐・チーズ 魚肉ソーセージ	食パン	玉葱・人参 しめじ	
9	日								
10	月			山の日					
11	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	ハンバーグ・スパゲティサラダ わかめスープ	まんじゅう お茶	豚肉・鶏肉 豆腐・ハム	ノンエッグマヨネーズ・ごま スパゲティ・まんじゅう	きゅうり・人参 玉葱・コーン・ねぎ	
12	水	星せんべい お茶	ごはん	鯖の塩焼き・キャベツ香り漬け・バナナ お茶	巨峰ゼリー・牛乳 ベジタブル煎餅	鯖	ごま	キャベツ・きゅうり 人参・レモン	
13	木	おからクッキー お茶	ごはん	スタミナ焼き・さわやか漬け みそ汁(豆腐・わかめ)	とうもろこし お茶	豚肉 豆腐	油	大根・きゅうり 玉葱・人参・にら	
14	金	こまる煎餅 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・かぼちゃ含め煮 お茶	ツナマヨフォカッチャ 牛乳	高野豆腐 鶏肉・ツナ	油・パン・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉葱・人参・生姜 かぼちゃ・三つ葉	
15	土	お菓子 牛乳	ごはん	ポークカレー・福神漬・酢の物・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豚肉 ヨーグルト	じゃが芋・油 砂糖	玉葱・人参 にんにく・きゅうり	
16	日								
17	月	とつとちゃん煎餅 お茶	サラダうどん	鶏唐揚げ・お茶	しらすコーンおにぎり お茶	ツナ・鶏肉 しらす	油・片栗粉 うどん	きゅうり・トマト・のり とうもろこし・生姜	
18	火	食パン お茶	ごはん	カジキカレーパン粉焼き・ひじきコールスロー 牛乳	シャーベット クラッカー・お茶	かじき	パン粉・油 食パン	パセリ・人参・ひじき キャベツ・きゅうり	
19	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	豆腐中華煮・カミカミ和え お茶	グリーンドーナツ 牛乳	豆腐・切りイカ 豚肉	片栗粉・油 ごま油・砂糖	玉葱・いんげん・干椎茸 大根・きゅうり・ゴヤ	
20	木	おからクッキー お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・コールスローサラダ ABCスープ	プラム・オレンジ 牛乳	豚肉 ベーコン	ノンエッグマヨネーズ マカロニ・油	キャベツ・きゅうり 玉葱・人参・コーン	
21	金	しらす煎餅 お茶	ごはん	こがね煮・中華和え お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ・生揚げ・豚肉 カニカマ・桜えび	じゃが芋 片栗粉・油	ほうれん草・人参 玉葱・竹の子・もやし	
22	土	お菓子 牛乳	カレーうどん	トマト・果物・お茶	お菓子 お茶	鶏肉	うどん 油	玉葱・人参・ねぎ しめじ・トマト	
23	日								
24	月	星せんべい お茶	ごはん	洋風金平・めかぶ納豆 冬瓜スープ	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	豚肉・納豆 ヨーグルト	片栗粉 ごま油	ごぼう・人参・もやし 冬瓜・チンゲン菜	
25	火	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	マーマレードチキン・マカロニサラダ・トマト お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 ハム	ノンエッグマヨネーズ Jソルト・マカ	きゅうり・人参 コーン・トマト	
26	水	花せんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐・青菜ごぼう中華サラダ お茶	デザート 牛乳	豆腐・豚肉 魚肉ソーセージ	片栗粉 油・砂糖	ごぼう・小松菜・ピーマ 人参・ねぎ・干椎茸	
27	木	夏みかんゼリー お茶	ごはん	鯖のみそ煮・ひじき煮 みそ汁(絹さや・かぼちゃ)	あべかわマカロニ 牛乳	さつま揚げ きな粉・鯖・生揚げ	マカロニ 砂糖・油	ひじき・人参 干椎茸・かぼちゃ	
28	金	アスパラビスケット お茶	ごはん	ポークポテトチャップ・温野菜(ドレ) お茶	パイナップル 胚芽クッキー・牛乳	豚肉	じゃが芋 砂糖・油	玉葱・人参・セロリ キャベツ・コーン・にんにく	
29	土	お菓子 牛乳	わかめおにぎり	豚汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豚肉 豆腐	さつま芋	大根・人参 ねぎ・わかめ	
30	日								
31	月	おからクッキー お茶	五穀ごはん	夏野菜カレー・もやしコーンサラダ 福神漬・お茶	ももゼリー・牛乳 ミレービスケット	豚肉	じゃが芋 油	かぼちゃ・玉葱・人参 もやし・パプリカ	

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝! はや起き! 朝ごはん!

暑さの厳しい毎日が続いています。  
3つの仲間をバランスよく食べて  
暑い夏をのりきりましょう!



旬の食材

めかじき・いか・トマト  
ナス・きゅうり・南瓜・オクラ  
とうもろこし・枝豆  
いんげん・ピーマン・なす  
すいか・メロン・プラム

8月分平均栄養価 幼児組

エネルギー 490kcal  
タンパク質 18.3g  
脂質 13.5g  
塩分 1.2g

★マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。