



令和 07 年 8 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (金)	冷やしき揚げうどん ゆでとうもろこし フルーツゼリー のり佃煮	チーズおかかおにぎり 麦茶	603	※とうもろこし 皮むき体験	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
2 (土)	ぶた肉のケチャップソテー コールスローサラダ フルーツゼリー みそ汁 (なす・油あげ)	せんべい やさいジュース	594		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト なすのみそ汁
4 (月)	☆手作りハンバーグ やさいナムル マスカットゼリー みそ汁 (大根・わかめ・まめふ)	揚げパン 牛乳	581	※	おかゆ ひき肉ともやしの煮物 ヨーグルト だいこんのみそ汁
5 (火)	焼き魚 (さけ) 肉やさい炒め フルーチェ みそ汁 (とうふ・おくら・長ねぎ)	たいやき 牛乳	553		おかゆ さけときゃべつの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
6 (水)	スパゲッティミートソース ツナサラダ アセロラゼリー コンソメスープ (玉ねぎ・コーン) ふりかけ	せんべい ジョア	597		おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト ちんげんさいスープ
7 (木)	☆とり肉のから揚げレモンソースあえ レタスサラダ スイカ みそ汁 (あつあげ・えのき・きざみこうや)	☆ガリガリ君ソーダ	574		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 すいか やさいのみそ汁
8 (金)	☆おやさいいっぱいカレー 福神漬け キャベツの塩昆布和え ヨーグルト 麦茶	ビスケット 牛乳	613		おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
9 (土)	焼きコロッケ 切干大根の中華サラダ フルーツゼリー みそ汁 (ほうれん草・油あげ)	せんべい やさいジュース	592		おかゆ ひき肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみそ汁
12 (火)	ぶた肉の梅しょうが焼き ひじきの五目煮 ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・もやし)	せんべい 牛乳	575		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
13 (水)	☆ひき肉カレー 福神漬け コーンサラダ りんごゼリー 麦茶	せんべい やさいジュース	599		おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
14 (木)	若鶏三色巻 マカロニサラダ ぶどうゼリー みそ汁 (玉ねぎ・きざみこうや)	せんべい やさいジュース	594		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
15 (金)	☆冷やし豆腐めん おくら納豆 みかん缶 ふりかけ	ココアケーキ 牛乳	597	※	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
16 (土)	なす麻婆豆腐 にんじんのツナ和え フルーツゼリー 中華スープ (小松菜・しめじ)	せんべい やさいジュース	596		おかゆ ひき肉となすの煮物 ヨーグルト こまつなスープ
18 (月)	☆とり肉のから揚げ フロッコリーのごまマヨ お楽しみデザート みそ汁 (玉ねぎ・えのき・花ふ)	ふかし芋 牛乳	608		おかゆ とり肉とフロッコリーの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
19 (火)	赤魚のサクサク焼き 切りこんぶのやわらか煮 メロン みそ汁 (あつあげ・もやし・しめじ)	カレーマヨお麩ラスク 牛乳	562	※	おかゆ さけとにんじんの煮物 めろん もやしのみそ汁
20 (水)	ハヤシライス チョレギサラダ麦茶 ★ブルーベリーゼリー★	肉まん ジョア	588	お誕生会	おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
21 (木)	☆豚丼の具 わかめの酢の物 ヨーグルト みそ汁 (大根・まいたけ・にんじん・小ねぎ)	丸パン 牛乳	591		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト だいこんのみそ汁
22 (金)	えびフライ じゃこサラダ ライチゼリー ミネストローネ	バナナ 牛乳	589		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
23 (土)	冷やし中華 焼きギョーザ フルーツゼリー ふりかけ	せんべい やさいジュース	578		おかゆ ささみともやしの煮物 ヨーグルト 麦茶
25 (月)	☆とり肉のオレンジ煮 ささげのでんぶ フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・なめこ・長ねぎ)	せんべい やさいジュース	588		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
26 (火)	かれいの煮付け ☆パンパンジー風サラダ スイカ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ・きざみこうや)	レーズン蒸しパン 牛乳	577	※	おかゆ かれいととまとの煮物 すいか たまねぎのみそ汁
27 (水)	チーズ納豆 ミートボールの和風煮 ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・えのき・油あげ)	キャロットロール 牛乳	601		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
28 (木)	タンダー風チキン きゅうりの中華和え 豆乳フリン 中華スープ (チンゲン菜・にんじん)	コーンフレーク 牛乳	574		おかゆ とり肉ともやしの煮物 ヨーグルト ちんげんさいスープ
29 (金)	ジャージャー麺 チキンナゲット&☆フライドポテト フルーツキャロットゼリー ふりかけ	かぼちゃまんじゅう 牛乳	600	※	おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
30 (土)	とり肉と大根の煮物 春雨サラダ フルーツゼリー みそ汁 (あつあげ・ほうれん草)	せんべい やさいジュース	580		おかゆ とり肉とだいこんの煮物 ヨーグルト ほうれん草のみそ汁

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です

※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。

※骨なしの魚を使用しておりますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



8月はちゅうりっぷ組さんのリクエスト給食を行います！☆印がついたメニューがリクエストメニューです！たくさんリクエストしてくれましたよ！毎週どこかにリクエストメニューが入っていますのでお楽しみに！！たくさん食べて暑い夏を元気いっぱい楽しみましょう😊

～ささげのでんぶ～

津軽地方の郷土料理で、津軽弁で「ささげ」=いんげん、「でんぶ」=炒め煮のことを言います。大きなささげを千切りにして、油揚げと一緒に醤油仕立ての味付けにするのが基本ですが、材料は各家庭で異なる場合もあります。25日に給食で提供します！



マンズナル(とてもよく成る)インゲンを使います！

1日はひまわり組さんとうもろこしの皮をむいてもらい、茹でてお昼にみんなで食べます。ひまわり組の皆さん皮むきよろしくお祈りします！！



～8月31日は野菜の日～

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。「野菜を1日350gとりましょう」というフレーズを聞いたことがありますか？厚生労働省は成人が1日に野菜を350g食べることを推奨しています。8月は夏野菜がおいしい季節です。手軽に、加熱せず食べることができる野菜も多いのでおすすめですよ！

