



令和 08 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	(土)	豚丼の具 五目きんぴら フルーツゼリー みそ汁(大根・おくら・きざみこうや)	せんべい やさいジュース	598		おかゆ ぶたにくとにんじんの煮物 ヨーグルト だいごんのみそ汁
3	(月)	うま塩唐揚げ わかめの酢の物 パナナ みそ汁(切干大根・人参・ほうれん草)	ココア蒸しパン 牛乳	607	※	おかゆ とり肉と切干大根の煮物 パナナ ほうれん草のみそ汁
4	(火)	☆野菜みそラーメン ゆでとうもろこし いちご豆乳プリン ふりかけ	ふかし芋 牛乳	597		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
5	(水)	ハヤシライス ツナサラダ ぶどうゼリー 麦茶	せんべい ジョア	600		おかゆ ぶたにくと玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶
6	(木)	とり肉のオレンジ煮 ささげのでんぶ ヨーグルト もずくスープ	おやき 牛乳	604		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのスープ
7	(金)	焼き魚(鮭) 野菜炒め スイカ みそ汁(玉ねぎ・えのき・きざみこうや)	チュモッパ 牛乳	598	※	おかゆ 鮭ときゃべつの煮物 すいか 玉ねぎのみそ汁
8	(土)	豚バラ大根 おくら納豆 フルーツゼリー みそ汁(わかめ・長ねぎ・油揚げ)	せんべい やさいジュース	596		おかゆ 納豆 豚バラ大根風 ヨーグルト やさしいのみそ汁
10	(月)	☆冷やしとうもろこし 春巻き スイカ ふりかけ	せんべい 牛乳	605		おかゆ やさいうどん すいか
12	(水)	ポテトカッパのほうれん草グラタン スパゲッティソテー アセロラゼリー コンソメスープ(小松菜・コーン)	クッキー 牛乳	600		おかゆ しらすと玉ねぎの煮物 ヨーグルト 小松菜のスープ
13	(木)	ひき肉カレー 福神漬け コーンサラダ フルーツキャロットゼリー 麦茶	せんべい やさいジュース	596		おかゆ 豚ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
14	(金)	若鶏三色巻 マカロニサラダ もも缶 みそ汁(玉ねぎ・きざみこうや)	ビスケット やさいジュース	597		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト 玉ねぎのみそ汁
15	(土)	麻婆豆腐 ひじきのサラダ フルーツゼリー 中華スープ(わかめ・玉ねぎ)	せんべい やさいジュース	594		おかゆ 麻婆豆腐風 ヨーグルト 玉ねぎのみそ汁
17	(月)	豚肉のケチャップソテー 切干大根の中華サラダ フルーチェ みそ汁(なす・油あげ)	ホットサンドパン 牛乳	605	※	おかゆ ぶた肉と切干大根の煮物 ヨーグルト なすのみそ汁
18	(火)	☆冷やしうどん のり塩風味のスティックメンチ トマト マスカットゼリー ふりかけ	せんべい 牛乳	602		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
19	(水)	かれのい煮付け 切りこんぶのやわらか煮 お楽しみデザート みそ汁(もやし・厚揚げ・小松菜)	揚げたい 牛乳	612		おかゆ かれいとにんじんの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
20	(木)	☆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・わかめ)	☆アイスクリーム	597		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
21	(金)	エビフライ じゃこサラダ みかん缶 ミネストローネ	レーズン蒸しパン 牛乳	601	※	おかゆ しらすと玉ねぎの煮物 ヨーグルト トマトスープ
22	(土)	つくね焼き ポテトサラダ フルーツゼリー みそ汁(玉ねぎ・しめじ・油あげ)	せんべい やさいジュース	591		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト 玉ねぎのみそ汁
24	(月)	☆クリームシチュー チョレギサラダ 麦茶 ★ブルーベリーゼリー★	バームクーヘン 牛乳	604	お誕生会	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
25	(火)	豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華和え パナナ みそ汁(人参・とうふ・まめふ)	キャロットロール 牛乳	599		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 パナナ とうふのみそ汁
26	(水)	スパゲッティミートソース レタスサラダ りんごゼリー コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) ふりかけ	せんべい ジョア	606		おかゆ 豚ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト 玉ねぎスープ
27	(木)	赤魚のみそマヨ焼き フロッコリーのゴマ和え ヨーグルト みそ汁(キャベツ・えのき・油あげ)	あずきロール 牛乳	596		おかゆ しらすとフロッコリーの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
28	(金)	タンンドリー風チキン コールスローサラダ メロン みそ汁(チンゲン菜・厚揚げ)	☆フライドポテト 牛乳	600	※	おかゆ とり肉ときゃべつの煮物 メロン チンゲン菜のみそ汁
29	(土)	肉じゃが 春雨サラダ フルーツゼリー みそ汁(大根・しめじ・きざみこうや)	せんべい やさいジュース	594		おかゆ 肉じゃが風 ヨーグルト だいごんのみそ汁
31	(月)	☆夏野菜カレー 福神漬け 浅漬けサラダ お楽しみデザート 麦茶	せんべい 牛乳	599		おかゆ 豚ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶

※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いますが、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！アイスや冷やしそうめんなど夏ならではのものもリクエストしてくれましたよ！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」は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。6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！

8月31日は『野菜の日』~夏野菜で元気に夏を乗り切ろう！~

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。夏野菜にはビタミン、ミネラルが多く含まれ、夏バテ予防に効果的です。また、水分も多く含まれていることから、体温を下げ体の中から冷やして暑さで弱る胃を刺激し、消化を助けてくれる働きがあります。



4日はひまわり組さんに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願いします！！