



令和 7年

8月の献立表



みづほ保育園

日	曜日	行 事	献立名	血や肉になるもの	熱と骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1	金		さかなのカレーに きゅうりとわかめのすのもの たまねぎのスープ くだもの	さかな カニカマ ベーコン	さとう ごま	きゅうり キャベツ わかめ たまねぎ にんじん えのきたけ	ぎゅうにゅう クッキー
2	土						
4	月	栄養指導(ぱんだ組)	とりのからあげ みかんサラダ みそしる くだもの	とりにく みそ	かたくりこ あぶら ふ マヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり みかん わかめ たまねぎ	ぎゅうにゅう ★ようふうおにぎり
5	火		なつやさいカレー ドレッシングあえ ヨーグルト	ぎゅうにく	あぶら カレールウ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	ぎゅうにゅう せんべい
6	水		さかなのごまみそやき ごもくまめ かきたまじる くだもの	さかな みそ だいず ちくわ たまご	さとう ごま こんにやく かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう	まめびよ バームクーヘン
7	木		ゴーヤチャンプルー わふうサラダ チーズ くだもの	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	あぶら ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん ゴーヤ しいたけ きゅうり だいこん たまねぎ	ぎゅうにゅう ★みかん バターケーキ
8	金		さかなのポテトやき ひじきとツナのサラダ みそしる ミニゼリー	さかな ツナ だいず みそ とうふ	じゃがいも ごま さとう	キャベツ きゅうり ひじき にんじん コーン こまつな えのきたけ たまねぎ	ぎゅうにゅう ウエハース
9	土						
11	月	山の日					
12	火		おべんとうもちのひ				
13(水)～15(金) お盆休み(希望保育)							
16	土						
18	月		いりどり スパゲティサラダ くだもの	とりにく ハム	こんにやく さといも さとう スパゲティ マヨネーズ	にんじん だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ インゲン キャベツ コーン	ヤクルトジョア ★かぼちゃクッキー
19	火	避難訓練	さかなのたつたあげ ナムル みそしる くだもの	さかな ハム みそ あぶらあげ	かたくりこ ごまあぶら あぶら	もやし にんじん こまつな しめじ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ	ぎゅうにゅう クラッカー
20	水	身体計測	ツナいりたまごやき やさいソテー コンソメスープ くだもの	たまご ツナ ベーコン ウインナー	あぶら マカロニ じゃがいも	ピーマン たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しめじ	ぎゅうにゅう せんべい
21	木	お誕生会	ねぎしおぶたどん しらすあえ ちゅうかスープ ゼリー	ぶたにく ちりめんじゃこ	ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし あおねぎ キャベツ こまつな わかめ チンゲンサイ しいたけ	ラブミープラス ケーキ
22	金		さかなのムニエル ハムサラダ みそしる くだもの	さかな ハム とうふ あぶらあげ みそ	バター こむぎこ さとう	キャベツ きゅうり にんじん しめじ たまねぎ あおねぎ	★カルピスポンチ
23	土						
25	月	給食費集金日	なすのなべしぎ わかめスープ くだもの	ぶたにく ベーコン みそ	あぶら さとう ごま	なす たまねぎ にんじん ピーマン わかめ えのきたけ	ぎゅうにゅう ★コーントースト
26	火		さかなのしおやき はるさめサラダ とんじる くだもの	さかな ハム ぶたにく みそ	はるさめ マヨネーズ こんにやく さといも	もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう あおねぎ	ぎゅうにゅう クッキー
27	水		タンドリーチキン にんじんしりしり すましじる くだもの	とりにく ヨーグルト ツナ かつおぶし とうふ たまご	さとう あぶら	にんじん もやし えのきたけ あおねぎ	アイスクリーム おかし
28	木	絵本の日	あつあげのトマトに バリバリあえ くだもの	あつあげ ぶたにく	じゃがいも ごまあぶら さとう	しめじ たまねぎ にんじん わかめ トマトかん キャベツ きゅうり つぼづけ	ぎゅうにゅう ★パナビスケット
29	金		するめのかきあげ もやしサラダ みそしる ミニゼリー	さきいか ハム とうふ みそ	あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう もやし キャベツ わかめ	リンゴジュース せんべい
30	土						

* 園の行事、仕入れ材料の変更で献立が変更になることがあります

* ★印は手作りおやつです

【夏野菜を食べよう！】

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で身体の調子を良くしてくれます。夏に旬を迎える野菜は水分やミネラルを多く含まれています。

夏バテに効果的な夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

【夏バテ解消効果のあるビタミンB群！】

- ・ビタミンB1 ……豚肉、きのこ、大豆、うなぎ など
- ・ビタミンB2 ……牛乳、レバー、のり、納豆 など

21日(木) お誕生会

主食はいりません。
給食セットをもってきてください。