



8月　こんだてひょう



2025年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	金	ごはん なべしぎ 梅肉あえ みそ汁	1・29日　人参ケーキ フルーツ/　牛乳 15日　すいとん フルーツ/　延命茶	米　　さつま芋 油　　小麦粉 砂糖	豚肉　　みそ 豆乳　　とり肉 牛乳	なす　　ピーマン　きゅうり 梅干し　　ちんげん菜 人参　　ねぎ　　小松菜 レーズン　　果物	
2 16 30	土	スタミナそうめん さつま芋のレモン煮	ジャムサンド フルーツ 牛乳	そうめん　油 さつま芋　砂糖 ロールパン いちごジャム	豚肉　　牛乳	なす　　おくら ねぎ　　レモン 果物	
4 18	月	納豆みそごはん 冷ややっこ 人参しりしり みそ汁	とうもろこしごはん フルーツ 延命茶	米　　油	ひきわり納豆 豚ひき肉　みそ 豆腐　　ツナ缶 油揚げ　　ベーコン	ねぎ　　人参 ピーマン　　なす とうもろこし　果物	
5 19	火	ごはん 夏野菜のかき揚げ 酢の物 みそ汁	黒糖パン チーズ フルーツ 牛乳	米　　小麦粉 油　　黒糖パン	桜えび　みそ 豆腐　　チーズ 牛乳	ゴーヤ　　玉ねぎ おくら　　コーン きゅうり　　ワカメ なめこ　　果物	
6 20	水	ごはん さばのカレー煮 おくらのおひたし みそ汁	冷やしきつねうどん フルーツ 延命茶	米　　油 じゃが芋　うどん 油揚げ	さば　　みそ 油揚げ	玉ねぎ　　しめじ トマト　　おくら 小松菜　　ねぎ ほうれん草　果物	
7 21	木	鮭ごはん もやしのチャンプル きんぴら みそ汁	じゃがもち フルーツ 牛乳	米　　油 じゃが芋　バター	甘塩鮭　豆腐 削り節　みそ 牛乳	しそ　　もやし　　ねぎ ちんげん菜　人参　　ごぼう おくら　　かぼちゃ 果物	
8 22	金	ごはん なすのミートソースグラタン スティックきゅうり すまし汁	フレンチトースト フルーツ 延命茶	米　　油 食パン　　バター はちみつ	合びき肉　チーズ 卵　　牛乳	なす　　玉ねぎ トマト　　とうがん しめじ　　果物	
9 23	土	ツナスパゲティ ポテトサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油　　じゃが芋 ロールパン マーマレード	ツナ缶　　ハム 牛乳	玉ねぎ　　しめじ ちんげん菜　きゅうり 果物	
25	月	梅ごはん とり肉ととうがんの煮物 煮豆 みそ汁	りんごゼリー 煮干し フルーツ 牛乳	米　　金時豆 砂糖	とり肉　　みそ 煮干し　　牛乳 ゼラチン	梅干し　　とうがん おくら　　キャベツ えのきだけ　りんごジュース 果物	
12 26	火	12日　冷やし中華 とうがんのあんかけ煮 26日　ごはん/　じゃんろう ナムル/　みそ汁	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	中華麺　ごま 米　　油	焼豚　　えび 甘塩鮭 豚ロース肉 みそ	きゅうり　　トマト　　とうがん かぼちゃ　　いんげん　　ねぎ もやし　　人参　　なす 絹さや　　焼のり　　果物	
13 27	水	ごはん 魚の梅煮 いんげんの甘辛煮 みそ汁	焼きそば フルーツ 延命茶	米　　油 蒸しめん	カレイ　　豚肉 みそ　　油揚げ	梅干し　　いんげん　人参 糸こんにゃく　小松菜　　えのきだけ もやし　　キャベツ 果物	
14 28	木	夏野菜カレー キャベツサラダ	フルーツかんとん おせんべい 牛乳	米　　油 カレールウ 寒天　　砂糖 おせんべい	豚肉　　牛乳	かぼちゃ　　なす 玉ねぎ　　いんげん トマト　　キャベツ きゅうり　　フルーツ缶	



暑い日が続いています。暑すぎると食欲も落ち気味になりますね。
少し、梅干しや酢、レモンなどの酸味をきかせたり、カレー粉でカレー味にすると
食欲がアップします。冷やしうどんや冷や汁、けいはん(とりの汁かけごはん)など
も、食べやすくおすすめです。
出来ることを手伝ってもらい、一緒にごはんづくりが出来るとよいですね。

