



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 なべしが 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 油 砂糖	さつま芋 小麦粉	豚肉 豆乳 牛乳	みそ とり肉	なす 梅干し 人参 レーズン	ピーマン ちんげん菜 ねぎ 小松菜	
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 さつま芋 ロールパン いちごジャム	油 砂糖	豚肉	牛乳	なす ねぎ 果物	おくら レモン	
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 豆腐 油揚げ	みそ ツナ缶 ベーコン	ねぎ ピーマン とうもろこし	人参 なす 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 油	小麦粉 黒糖パン	桜えび 豆腐 牛乳	みそ チーズ	ゴーヤ おくら きゅうり なめこ	玉ねぎ コーン ワカメ 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 油揚げ	さば じゃが芋 油揚げ	みそ	さば	玉ねぎ トマト 小松菜 ほうれん草	しめじ おくら ねぎ 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	油	甘塩鮭 削り節 牛乳	豆腐 みそ	しそ ちんげん菜 おくら	もやし 人参 かぼちゃ	ねぎ ごぼう
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 食パン はちみつ	油 バター	合びき肉 卵	チーズ 牛乳	なす トマト しめじ	玉ねぎ とうがん 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 ロールパン マーマレード	じゃが芋 牛乳	ツナ缶	ハム	玉ねぎ ちんげん菜	しめじ 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 砂糖	金時豆	とり肉 煮干し ゼラチン	みそ 牛乳	梅干し おくら えのきだけ	とうがん キャベツ りんごジュース	ねぎ
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/ ジャンろう ナムル/ みそ汁	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	中華麺 米	ごま 油	焼豚 甘塩鮭 豚ロース肉 みそ	えび	きゅうり かぼちゃ もやし 絹さや	トマト いんげん 人参 焼のり	とうがん ねぎ なす 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 蒸しめん	油	カレイ みそ	豚肉 油揚げ	梅干し 糸こんにゃく もやし	いんげん 小松菜 キャベツ	人参 えのきだけ
14 28	木	夏野菜カレー キャベツサラダ	フルーツかんてん おせんべい 牛乳	米 カレールウ 寒天 おせんべい	油 砂糖	豚肉	牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ トマト きゅうり	なす いんげん キャベツ 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、食べやすくておすすめです。
 出来ることを手伝ってもらい、一緒にごはんつくりが出来るとよいですね。

