



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	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	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 みそ汁	1・29日 そうめん煮 15日 すいとん 煮豆 フルーツ/ 牛乳	米 油 そうめん 小麦粉 さつま芋 金時豆 砂糖	豚肉 みそ カレー とり肉 牛乳	なす ピーマン 人参 ちんげん菜 ねぎ いんげん 小松菜 果物	
2 16 30	土	スタミナそうめん さつま芋のレモン煮	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	そうめん 油 さつま芋 砂糖 ロールパン	豚肉 カレイ	なす おくら ねぎ レモン キャベツ 人参 果物	
4 18	月	なっとうみそごはん 冷やっこ 人参の煮物 みそ汁	しらすぞうすい ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋	ひきわり納豆 豚ひき肉 みそ 豆腐 油揚げ しらす干し牛乳	ねぎ 人参 なす しめじ ちんげん菜 果物	
5 19	火	ごはん ツナじゃが みそ汁	おかかおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	ツナ缶 みそ ふ 削り節 豆腐	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ かぼちゃ 絹さや 果物	
6 20	水	ごはん さばのカレー煮 みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	さば みそ あかうお 豆乳 牛乳	玉ねぎ しめじ トマト 小松菜 人参 なす えのきだけ レーズン 果物	
7 21	木	ごはん もやしのチャンプル みそ汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 さつま芋	豆腐 削り節 みそ ツナ缶	もやし ねぎ ちんげん菜 おくら かぼちゃ 人参 玉ねぎ いんげん 果物	
8 22	金	ごはん なすのミートソースグラタン すまし汁	黒糖パン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 パン粉 油 黒糖パン	合びき肉 カレイ 牛乳	なす 玉ねぎ トマト とうがん 人参 ブロッコリー 果物	
9 23	土	ツナスパゲティ すまし汁	ロールパン 肉団子スープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 じゃが芋 ロールパン	ツナ缶 豚ひき肉	玉ねぎ ちんげん菜 しめじ ワカメ キャベツ 人参 果物	
25	月	ごはん とり肉ととうがんの煮物 みそ汁	焼豚チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油	とり肉 みそ 焼豚 ふ	とうがん おくら キャベツ えのきだけ あさつき 小松菜 果物	
12 26	火	ごはん 煮魚 おくらのおひたし みそ汁	とりそぼろ丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋	ぎんだら みそ とりひき肉	おくら なす かぼちゃ ねぎ 絹さや ほうれん草 果物	
13 27	水	ごはん 魚の梅煮 いんげんの甘辛煮 みそ汁	煮こみうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 油 うどん	カレー 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	梅干し いんげん 人参 糸こんにゃく 小松菜 えのきだけ しめじ ねぎ 絹さや かぼちゃ 果物	
14 28	木	夏野菜カレー すまし汁	さつま芋ごはん みそ汁 フルーツ 牛乳	米 油 カレールウ さつま芋	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	かぼちゃ なす 玉ねぎ いんげん トマト キャベツ 人参 なめこ 果物	



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ういですね。

