

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 なべしが 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 カレイ とり肉 牛乳	なす 人参 ねぎ 小松菜	ピーマン ちんげん菜 いんげん 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 ねぎ キャベツ 果物	おくら レモン 人参			
4 18	月	なつとうみそごはん 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 なす ちんげん菜	人参 しめじ 果物			
5 19	火	ごはん ツナじやが みそ汁	おかかおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 油 じゃが芋	ツナ缶 みそ ふ 削り節 豆腐	玉ねぎ いんげん かぼちゃ 果物	人参 キャベツ 絹さや			
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 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	さば みそ あかうお 豆乳 牛乳	玉ねぎ 小松菜 なす レーズン	しめじ 人参 えのきだけ 果物	トマト		
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 みそ ツナ缶	もやし おくら 人参 いんげん	ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 果物	ちんげん菜		
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 油 パン粉 黒糖パン	合びき肉 カレイ 牛乳	なす トマト 人参 果物	玉ねぎ とうがん ブロッコリー			
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 しめじ キャベツ 果物	ちんげん菜 ワカメ 人参			
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 焼豚 みそ ふ	とうがん キャベツ あさつき 果物	おくら えのきだけ 小松菜	ちんげん菜		
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 油 じゃが芋	ぎんだら とりひき肉 みそ	おくら かぼちゃ 絹さや 果物	なす ねぎ ほうれん草			
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	カレイ みそ 豚肉 豆腐 牛乳	梅干し 糸こんにゃく しめじ かぼちゃ	いんげん 小松菜 ねぎ 果物	人参 えのきだけ 絹さや		
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 みそ 豆腐 牛乳	かぼちゃ いんげん 人参 果物	なす トマト なめこ	玉ねぎ キャベツ		



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。

