



8月献立表

今月の食事目標
暑さに負けないように食べましょう。

○午前のおやつ ◎午後のおやつ

R5. 8. 1 南陽幼保園

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
1	火	牛乳 オレンジ	ふりかけ ごはん	なすみそ炒め ポテトサラダ コーンかきたまスープ	お茶 マカロニ きなこ	○牛乳 ◎きな粉 豚肉 ハム 卵 味噌	○オレンジ なす 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご こねぎ	◎マカロニ 米 じゃがいも ごま油 マヨネーズ		
2	水	お茶 スティック 茹で野菜	パン	ポークビーンズ スイカ 小松トマトの梅スパサラダ	牛乳 せんべい	◎牛乳 大豆 豚肉 ハム	○きゅうり 人参 玉ねぎ ニンニク トマト 小松菜 梅 スイカ	◎せんべい パン じゃがいも スパゲティ サラダ油 オリーブ油		
3	木	お茶 バナナ	ごはん	あじの南蛮漬け コーンサラダ 味噌汁(なめこ)	牛乳 クラッカー	◎牛乳 アジ ハム 豆腐 味噌	○バナナ 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン きゅうり 人参 なめこ 黄ピーマン	◎クラッカー 米 サラダ油 マヨネーズ		
4	金	お茶 チーズ	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 白菜スープ もやしときゅうりのナムル	牛乳 ビスケット	○チーズ ◎牛乳 鶏肉	もやし きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ	◎ビスケット 米 サラダ油 ごま油 ごま マーマレードジャム		
5	土	お茶 せんべい	ごはん	三色丼 チーズ 小魚		チーズ 小魚 鶏肉 卵	きゅうり	○せんべい		
7	月	お茶 オレンジ	パン	じゃがいもポタージュ コールスローサラダ ウインナー	ヨーグルト あえ	◎ヨーグルト バター 牛乳 ハム 生クリーム ウインナー	○オレンジ ◎フルーツミックス 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン サラダ油 マヨネーズ じゃがいも		
8	火	お茶 チーズ	ごはん	白身フライ ひじきサラダ 豆腐スープ	牛乳 ビスケット	○チーズ ◎牛乳 カレイ 豆腐	ひじき レタス きゅうり みかん缶 玉ねぎ こねぎ	◎ビスケット 米 サラダ油 ごま油		
9	水	お茶 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 揚げ餃子 中華ナムル	ジョア 小魚 せんべい	◎小魚 豆腐 豚肉 味噌 餃子	ねぎ 人参 ビーマン 生姜 もやし きゅうり	○ビスケット ◎せんべい ジョア 米 サラダ油 ごま油 ごま		
10	木	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き スパサラダ わかめスープ	アイスクリーム	◎アイスクリーム 豚肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 たら きゅうり キャベツ コーン わかめ もやし	○せんべい 米 サラダ油 マヨネーズ スパゲティ		
12	土	お茶 ビスケット	パン	惣菜パン チーズ 牛乳		チーズ 牛乳		○ビスケット 惣菜パン		
17	木	牛乳 ポーロ	スパゲティ	スパゲティイタリアン ちりじゃこサラダ 卵スープ	お茶 小魚 冷凍みかん	○牛乳 ◎小魚 ハム 合いびき肉 ちりめんじゃこ 卵 チーズ	◎冷凍みかん 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり りんご	○ポーロ スパゲティ サラダ油		
18	金	お茶 せんべい	パン	コーンチャウダー トマト 和風サラダ	ヨーグルト ウエハース	◎ヨーグルト 鶏肉 牛乳 ちくわ バター	人参 玉ねぎ コーン きゅうり レタス トマト パセリ	○せんべい ◎ウエハース パン サラダ油 マヨネーズ ごま じゃがいも		
19	土	お茶 せんべい	パン	惣菜パン チーズ 牛乳		チーズ 牛乳		○せんべい 惣菜パン		

南陽幼保園における栄養目標量

*未満児栄養目標量
エネルギー 479 kcal たんぱく質 12.0~24.0g
脂質 10.7~16.0g 食塩 1.5g未満

*以上児栄養目標量
エネルギー 567kcal たんぱく質 14.2~28.4g
脂質 12.6~18.9g 食塩 1.6g未満

給食で使用している食材について

- *ハム、ウインナーは、卵を使用しています。
- *ベーコンは、卵を使用していません。
- *ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
- *ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
21	月	牛乳 ビスケット	ごはん	ハヤシライス わかめフレンチ アニマルチーズ	ジョア クラッカー	牛肉 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 レタス マッシュルーム きゅうり みかん缶 わかめ	○ビスケット ◎ジョア クラッカー 米 サラダ油 ごま油		
22	火	お茶 オレンジ	ごはん	鶏肉の塩こうじ揚げ トマトサラダ 味噌汁(なめこ)	牛乳 パーマ クーヘン	◎牛乳 鶏肉 ハム チーズ 豆腐 味噌	○オレンジ トマト レタス きゅうり なめこ	◎パーマクーヘン 米 サラダ油 マヨネーズ		
23	水	お茶 スティック 茹で野菜	ごはん	肉団子スープ バナナ マカロニナポリタン	お茶 野菜チップス	豚肉 豆腐 ハム チーズ	○きゅうり 人参 ◎れんこん ごぼう 白菜 しめじ ビーマン バナナ	◎さつまいも 米 ごま油 マカロニ サラダ油		
24	木	お茶 チーズ	わかめ ごはん	冷やし中華 春巻き ブロッコリーの中華和え	牛乳 せんべい	○チーズ ◎牛乳 鶏肉 春巻き 卵	しょうが ねぎ きゅうり のり ブロッコリー 人参 わかめ	◎せんべい 中華麺 米 ごま油 ごま		
25	金	お茶 バナナ	チキン ライス	煮込みハンバーグ 野菜スープ 野菜バイキング フルーチェ	ゼリー	合いびき肉 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 フルーチェ	○バナナ 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ とうもろこし トマト キャベツ ブロッコリー	◎ゼリー 米 サラダ油		
26	土	お茶 ビスケット	うどん	肉うどん 小魚 チーズ		小魚 チーズ 牛肉	人参	○ビスケット うどん		
28	月	お茶 ビスケット	ごはん	カレーシチュー 梨 切干大根のゴマネーズあえ	牛乳 せんべい	◎牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり 梨 コーン	○ビスケット ◎せんべい じゃがいも 米 サラダ油 マヨネーズ		
29	火	お茶 ポーロ	うどん	冷やしいなりうどん ちくわの磯部揚げ きゅうりの中華和え	牛乳 ジャム サンド	◎牛乳 うす揚げ かまぼこ ちくわ 卵	しいたけ 人参 ねぎ 青のり きゅうり だいこん	○ポーロ ◎食パン うどん サラダ油		
30	水	お茶 オレンジ	ごはん	さわらのかば焼き 味噌汁(豆腐) オクラの酢の物	牛乳 クラッカー	◎牛乳 さわら 豆腐 味噌	◎オレンジ わかめ オクラ きゅうり 人参 もやし	◎クラッカー 米 サラダ油		
31	木	牛乳 ビスケット	ふりかけ ごはん	茄子と鶏肉の南蛮漬け バナナ 豚肉とレタスのスープ	ヨーグルト	○牛乳 ◎ヨーグルト 鶏肉 豚肉 卵	ピーマン 人参 茄子 ねぎ しょうが レタス バナナ	○ビスケット 米 サラダ油		



食材を見る、触れる機会を作りましょう。

子どもの食への関心を高めるには、触れる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感も育まれます。

