



令和6年 8月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
1	木	ごはん	魚の竜田揚げ	ごぼうチップスサラダ 吸物 果物	牛乳 バナナ	スキム チーズ いももち		
2	金	パン	納豆トースト	スープ ゼリー	牛乳 チーズ	お茶 米菓子		
3	土	ごはん	和風パスタ	炒り卵 吸物 果物	牛乳 クラッカー	牛乳 おせんべい		
5	月	カレー	ビーンズカレー	コールスローサラダ 果物	牛乳 りんご	牛乳 バニラクッキー		
6	火	ごはん	魚のあんかけ	納豆和え 味噌汁	牛乳 バナナ	スキム バナナ		
7	水	ごはん	きのこグラタン	ピーマンのツナ和え 吸物 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャムロールパン		
8	木	お弁当の日 🍱			牛乳 チーズ	お茶 パイ菓子		
9	金	ごはん	ミートボール	カミカミサラダ 吸物 果物	牛乳 りんご	スキム スイートポテト		
10	土	ごはん	冷やしそうめん	ひじき煮 味噌汁 果物	牛乳 クラッカー	スキム 棒アイス		
12	月	振替休日						
13	火	お盆保育						
14	水	お盆保育						
15	木	お盆保育						
16	金	ごはん	マーボー豆腐	ハロハロわかめ 味噌汁	牛乳 りんご	スキム バナナ		
17	土	ごはん	ひじきスパゲティ	金平 吸物 果物	牛乳 クラッカー	牛乳 おせんべい		
19	月	ハヤシ	ハヤシライス	野菜サラダ 果物	牛乳 りんご	牛乳 フルーツゼリー		
20	火	ごはん	魚のマネズ 焼き	ゴマ酢和え 吸物 とうもろこし	牛乳 バナナ	スキム バナナ		
21	水	ごはん	炒り豆腐	切干大根煮 味噌汁 果物	牛乳 ヨーグルト	牛乳 くず練り		
22	木	ごはん	うすあげの袋煮	サイコロサラダ 吸物 果物	牛乳 ビスケット	スキム 南瓜マフィン		
23	金	パン	ポテトピザ	人参しりしり スープ 果物	牛乳 りんご	スキム 棒アイス		
24	土	おにぎりの日 🍱			牛乳 クラッカー	お茶 おせんべい		
26	月	誕生会	トルコライス(カレーライス ハンバーグ ほうりタン ポテト)スープ 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツパフェ			
27	火	ごはん	魚の甘煮	わかめ和え 味噌汁 果物	牛乳 バナナ	スキム とうもろこし		
28	水	ごはん	浦上そばろ	春雨の酢物 吸物 果物	牛乳 クラッカー	牛乳 カップケーキ		
29	木	パン	ツナマヨトースト	スープ ゼリー	牛乳 チーズ	お茶 クッキー菓子		
30	金	ごはん	かみかみ天ぷら	人参サラダ 味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム パウンドケーキ		
31	土	ごはん	冷やし中華	ちくわのごま炒め 吸物 果物	牛乳 クラッカー	牛乳 おせんべい		

誕生会、パンの日は箸のみお願いします

※都合により献立変更することがあります



鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし



主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。