



令和7年 8月の献立表

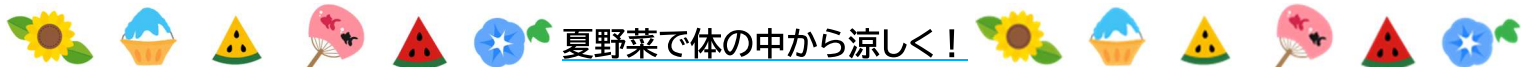


遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
1	金	ごはん	魚のゴマみそ焼き	サイコロサラダ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	刈パン トースト
2	土	おにぎりの日 🍱			牛乳	クラッカー	牛乳	おせんべい
4	月	カレー	ポークカレー	シーチキン和え 果物	牛乳	バナナ	牛乳	バナナクッキー
5	火	ごはん	マカロニグラタン	春雨の酢物 スープ	牛乳	りんご	スキム	バナナ
6	水	ごはん	ミートボール	五色和え 吸物 果物	牛乳	バナナ	牛乳	マドレーヌ
7	木	ごはん	親子煮	納豆和え 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	お麩ラスク
8	金	ごはん	魚の磯辺揚げ	ハロハロわかめ 味噌汁 果物	牛乳	ビスケット	スキム	スイートポテト
9	土	ごはん	冷やしそうめん	竹輪のゴマ炒め 吸物 果物	牛乳	バナナ	牛乳	おせんべい
11	月	山の日 🏕						
12	火	ごはん	マーボー豆腐	シーチキンサラダ 味噌汁 果物	牛乳	クラッカー	スキム	米菓子
13	水	お盆保育 (お弁当)						
14	木	お盆保育 (お弁当)						
15	金	お盆保育 (お弁当)						
16	土	おにぎりの日 🍱			麦茶	おせんべい	麦茶	おせんべい
18	月	カレー	夏野菜カレー	ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳	ビスケット	牛乳	ココアプリン
19	火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	小松菜のごま和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	うどんかりんとう
20	水	ごはん	筑前煮	わかめ和え 吸物	牛乳	チーズ	牛乳	フルーツポンチ
21	木	パン	ベーコンパン	人参しりしり ミルクスープ 果物	牛乳	バナナ	スキム	カップケーキ
22	金	ごはん	豚肉の野菜炒め	切干大根煮 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	棒アイス
23	土	ごはん	ミートスパゲティ	とうもろこし 吸物 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	おせんべい
25	月	カレー	チキンカレー	野菜サラダ 果物	牛乳	りんご	牛乳	くず練り
26	火	誕生会	トルライス(ピラ) ささ身フライ マカロニサラダ 味噌汁(カレー) スープ 果物	牛乳	ビスケット	スキム	フルーツパフェ	
27	水	ごはん	肉じゃが	キャベツ塩昆布和え 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	牛乳	パイ菓子
28	木	ごはん	浦上そば	ひじき煮 吸物 果物	牛乳	チーズ	スキム	オレンジゼリー
29	金	ごはん	魚の天ぷら	切干大根サラダ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	パウンドケーキ
30	土	ごはん	五目そうめん	炒り卵 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



夏野菜で体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。