


2024年8月 献立表

日	曜日	献立名	ざいりょう			
			午前おやつ	赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○心や体温となるもの
			午後おやつ	魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	木	・麦ご飯 ・鶏肉のレモン焼き ・ほうれん草のごま和え ・みそ汁・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・茹でとうもろこし ・牛乳	鶏肉 油揚げ,かつお節,味噌,牛乳	レモン,パセリ ほうれん草,もやし,人参 大根,オレンジ,とうもろこし	胚芽米,押麦 ごま,上白糖
2	金	・ポークカレー ・シーザーサラダ ・コンソメスープ ・メロン	・せんべい ・麦茶 ・ヨーグルトスコーン ・牛乳	豚肉 チーズ ウィンナー 牛乳,ヨーグルト	玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,コーン,人参 ブロッコリー,白菜 メロン	胚芽米,じゃが芋,サラダ油 上白糖 ホットケーキミックス 小麦粉,バター
3	土	・豚ひきチャーハン ・春雨サラダ ・中華スープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・きなこクッキー ・牛乳	豚ひき肉 わかめ 牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参,グリーンピース ちんげん菜,もやし,コーン 大根 バナナ	胚芽米,サラダ油,ごま油 はるさめ,上白糖,ごま 小麦粉
5	月	・ごはん ・鶏肉の照りマヨ焼き ・ひじきの和風サラダ ・みそ汁・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・ココア蒸しパン ・牛乳	鶏肉 ひじき,ロースハム 味噌,牛乳,スキムミルク	玉ねぎ,きゅうり,コーン キャベツ,人参,オレンジ,ココア	胚芽米 上白糖,ごま油 小麦粉,サラダ油
6	火	・ごはん ・カレイの磯焼き ・ブロッコリーとトマトのサラダ ・すまし汁・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・焼きうどん ・麦茶	カレイ,味噌,あおさ 絹豆腐,かつお節,豚肉	ブロッコリー,もやし,トマト ほうれん草,バナナ,キャベツ,玉ねぎ,人参	胚芽米 上白糖 サラダ油 うどん
7	水	・ごはん ・マーボー豆腐 ・キャベツとピーマンの塩こんぶ ・中華スープ・バインヨーグルト	・せんべい ・麦茶 ・ピザボテ ・牛乳	豆腐,豚ひき肉,味噌 ツナ水煮,塩こんぶ,わかめ ヨーグルト,牛乳,ウィンナー,チーズ	玉ねぎ,にんにく,しょうが,グリーンピース キャベツ,ピーマン,人参 長ねぎ,バイン缶,玉ねぎ,コーン,パセリ	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま油 ごま,じゃが芋
8	木	・ロールパン ・豚肉となすのトマト煮 ・ほうれん草のサラダ ・ミルクスープ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・そばろおにぎり ・麦茶	豚肉 ウィンナー,牛乳 豚ひき肉	なす,パセリ ほうれん草,もやし,コーン 白菜,玉ねぎ,人参,バナナ,小松菜	バターロール サラダ油 上白糖 小麦粉,バター,胚芽米
9	金	・ごはん ・鶏肉と大根の煮物 ・梅納豆和え ・みそ汁・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・かぼちゃもち ・牛乳	鶏肉,かつお節 納豆 味噌,牛乳	大根,人参,いんげん キャベツ,きゅうり,練り梅 小松菜,もやし,オレンジ,かぼちゃ	胚芽米 上白糖 片栗粉,バター
10	土	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・かぼちゃサラダ ・みそ汁・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・コーンマフィン ・牛乳	豚肉 かつお節,味噌,牛乳,スキムミルク	玉ねぎ,人参,しょうが かぼちゃ,ブロッコリー なす,白菜,バナナ,コーン	胚芽米 サラダ油,上白糖 小麦粉,バター
13	火	・ごはん ・いわしのごま焼き ・切干大根のサラダ ・みそ汁・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	いわし わかめ,かつお節,味噌,牛乳	切干大根,きゅうり,人参 キャベツ,オレンジ	胚芽米 ごま 上白糖 麩,バター
14	水	・冷やし中華 ・じゃが芋のきんぴら ・中華スープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	ハム チーズ,かつお節	コーン,きゅうり,トマト 人参,ピーマン もやし,にら バナナ	中華麺,ごま油,上白糖 じゃが芋,サラダ油 胚芽米
15	木	・ごはん ・鶏肉の甘酢あん ・しらすと小松菜のり和え ・みそ汁・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・牛乳もち ・牛乳	鶏肉 しらす干し,のり 味噌,牛乳,きなこ	なす,玉ねぎ,ブロッコリー 小松菜,白菜,人参 かぼちゃ,長ねぎ,オレンジ	胚芽米 サラダ油,上白糖 片栗粉



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

30日(金)
★夏野菜
たっぷりメニュー★

ごはん
サバの竜田揚げ
夏野菜のコロコロサラダ
みそ汁
梨

26日(月)
お楽しみ
米粉オレンジケーキ

★23日(金)
おやつ★

金魚すくいゼリー
だよ☆

今月は
「かぼちゃ」が
神奈川県産の
野菜だよ!



港南台保育園

2024年8月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう				
				赤◇血や肉になるもの		緑◇からだの調子を整えるもの		黄◇力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類		
16	金	・ポークカレー ・シーザーサラダ ・コンソメスープ ・メロン	・せんべい ・麦茶 ・ヨーグルトスコーン ・牛乳	豚肉 チーズ ウィンナー 牛乳、ヨーグルト	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、コーン、人参 ブロッコリー、白菜 メロン	胚芽米、じゃが芋、サラダ油 上白糖 ホットケーキミックス 小麦粉、バター		
17	土	・豚ひきチャーハン ・春雨サラダ ・中華スープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・きなこクッキー ・牛乳	豚ひき肉 わかめ 牛乳、きなこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース ちんげん菜、もやし、コーン 大根 バナナ	胚芽米、サラダ油、ごま油 はるさめ、上白糖、ごま 小麦粉		
19	月	・ごはん ・鶏肉の照りマヨ焼き ・ひじきの和風サラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・ココア蒸しパン ・牛乳	鶏肉 ひじき、ロースハム 味噌、牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、きゅうり、コーン キャベツ、人参、オレンジ、ココア	胚芽米 上白糖、ごま油 小麦粉、サラダ油		
20	火	・ごはん ・カレイの磯焼き ・ブロッコリーとトマトのサラダ ・すまし汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・焼きうどん ・麦茶	カレイ、味噌、あおさ 絹豆腐、かつお節、豚肉	玉ねぎ、人参、オレンジ、ココア ブロッコリー、もやし、トマト ほうれん草、バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参	胚芽米 上白糖 サラダ油 うどん		
21	水	・ごはん ・マーボー豆腐 ・キャベツとピーマンの塩こんぶ ・中華スープ ・パインヨーグルト	・せんべい ・麦茶 ・ピザポテト ・牛乳	豆腐、豚ひき肉、味噌 ツナ水煮、塩こんぶ、わかめ ヨーグルト、牛乳、ウィンナー、チーズ	玉ねぎ、にんにく、しょうが、グリーンピース キャベツ、ピーマン、人参 長ねぎ、パイン缶、玉ねぎ、コーン、パセリ	胚芽米 サラダ油、上白糖、片栗粉 ごま油 ごま、じゃが芋		
22	木	・ロールパン ・豚肉となすのトマト煮 ・ほうれん草のサラダ ・ミルクスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・そぼろおにぎり ・麦茶	豚肉 ウィンナー、牛乳 豚ひき肉	なす、パセリ ほうれん草、もやし、コーン 白菜、玉ねぎ、人参、バナナ、小松菜	バターロール サラダ油 上白糖 小麦粉、バター、胚芽米		
23	金	・ごはん ・鶏肉と大根の煮物 ・梅納豆和え ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・金魚すくいゼリー ・牛乳	鶏肉、かつお節 納豆 味噌、牛乳、寒天	大根、人参、いんげん キャベツ、きゅうり、練り梅 小松菜、もやし、オレンジ、オレンジジュース	胚芽米 上白糖		
24	土	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・かぼちゃサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・コーンマフィン ・牛乳	豚肉 かつお節、味噌、牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、しょうが かぼちゃ、ブロッコリー なす、白菜、バナナ、コーン	胚芽米 サラダ油、上白糖 小麦粉、バター		
26	月	・ごはん ・鶏肉の塩こうじ焼き ・ブロッコリーサラダ ・みそ汁 ・梨	・せんべい ・麦茶 ・お楽しみオレンジケーキ ・牛乳	鶏肉 絹豆腐、かつお節、味噌、牛乳、生クリーム	ブロッコリー、キャベツ、人参 ほうれん草、梨、オレンジジュース、みかん缶	胚芽米 生塩麹 サラダ油、上白糖 米粉、バター		
27	火	・ごはん ・いわしのごま焼き ・切干大根のサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・麸ラスク ・牛乳	いわし わかめ、かつお節、味噌、牛乳	切干大根、きゅうり、人参 キャベツ、オレンジ	胚芽米 ごま 上白糖 麸、バター		
28	水	・冷やし中華 ・じゃが芋のきんぴら ・中華スープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	ハム チーズ、かつお節	コーン、きゅうり、トマト 人参、ピーマン もやし、にら バナナ	中華麺、ごま油、上白糖 じゃが芋、サラダ油 胚芽米		
29	木	・ごはん ・鶏肉の甘酢あん ・しらすと小松菜のり和え ・みそ汁 ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・牛乳もち ・牛乳	鶏肉 しらす干し、のり 味噌、牛乳、きなこ	なす、玉ねぎ、ブロッコリー 小松菜、白菜、人参 かぼちゃ、長ねぎ、オレンジ	胚芽米 サラダ油、上白糖 片栗粉		
30	金	・ごはん ・サバの竜田揚げ ・夏野菜のコロコロサラダ ・みそ汁 ・梨	・せんべい ・麦茶 ・スモア ・牛乳	サバ チーズ かつお節、味噌、牛乳	しょうが きゅうり、トマト、黄パプリカ なす、玉ねぎ、梨	胚芽米 片栗粉、サラダ油 サラダ油、上白糖 クラッカー、マシュマロ		
31	土	・豚ひきチャーハン ・春雨サラダ ・中華スープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・きなこクッキー ・牛乳	豚ひき肉 わかめ 牛乳、きなこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース ちんげん菜、もやし、コーン 大根 バナナ	胚芽米、サラダ油、ごま油 はるさめ、上白糖、ごま 小麦粉		

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1杯当り	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1杯当り	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	530 kcal	20.6 g	218 g	1.4 g	平均栄養価	469 kcal	19.5 g	255 g	1.4 g
目標栄養価	524 kcal	19.6 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	477 kcal	17.9 g	225 g	1.5 g

☆完了食の午前おやつのはんぺいとせんべいは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

8月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料	
1	15	月	ふりかけごはん ブロッコリーサラダ	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま ブロッコリー 白菜
2	16 ・ 30	火	ふりかけごはん もやしサラダ	胚芽米 しらす ごま 青のり もやし チンゲン菜 コーン
5	19	水	ふりかけごはん ほうれん草のゆかり和え	胚芽米 ごま かつお節 青のり ほうれん草 キャベツ ゆかり
6	20	木	ふりかけごはん キャベツサラダ	胚芽米 ゆかり ごま 青のり キャベツ きゅうり
7	21	金	ジャムパン フレンチサラダ	食パン いちごジャム 白菜 コーン 人参
8	22	月	しらすチャーハン オレンジ	胚芽米 しらす 玉ねぎ グリーンピース オレンジ
9	23	火	ミートソーススパゲティ バナナ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ バナナ
・	26	水	ふりかけごはん キャベツのごま和え	胚芽米 しらす ごま 青のり キャベツ きゅうり すりごま
13	27	木	ウインナーピラフ バナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ コーン グリーンピース バナナ
14	28	金	ふりかけごはん ブロッコリーの塩こんぶ和え	胚芽米 ゆかり ごま 青のり ブロッコリー 白菜 人参 塩こんぶ
・	29	金	ふりかけごはん 大根サラダ	胚芽米 ごま かつお節 青のり 大根 きゅうり マヨドレ

8月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 肉じゃが ブロッコリーサラダ	胚芽米 / キャベツ わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜
ごはん / すまし汁 鶏みそ炒め もやしサラダ	胚芽米 / 大根 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 コーン
ごはん / みそ汁 豚肉の甘辛炒め ほうれん草のゆかり和え	胚芽米 / もやし 豚肉 玉ねぎ 人参 ごま ほうれん草 キャベツ ゆかり
ごはん / みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め キャベツサラダ	胚芽米 / じゃが芋 わかめ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ キャベツ きゅうり
食パン / コンソメスープ さけのオーロラソースかけ フレンチサラダ	食パン / ほうれん草 玉ねぎ さけ マヨドレ ケチャップ 白菜 コーン 人参
しらすチャーハン もやしのナムル 中華スープ / オレンジ	胚芽米 しらす 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり 人参 小松菜 大根 / オレンジ
ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ / バナナ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ ブロッコリー 白菜 人参 キャベツ かぼちゃ / バナナ
ごはん / みそ汁 豚肉と大根のうま煮 キャベツのごま和え	胚芽米 / ほうれん草 玉ねぎ 豚肉 大根 人参 キャベツ きゅうり すりごま
ウインナーピラフ ポテトサラダ コンソメスープ / バナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ コーン グリーンピース じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ キャベツ パセリ / バナナ
ごはん / すまし汁 鶏のみそマヨ焼き ブロッコリーの塩こんぶ和え	胚芽米 / 小松菜 長ねぎ 鶏肉 マヨドレ ブロッコリー 白菜 人参 塩こんぶ
ごはん / みそ汁 豚肉のさっぱり炒め 大根サラダ	胚芽米 / 白菜 わかめ 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり マヨドレ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。