



8月予定献立表



★ご家庭で食べてきてほしい食材★

郡山認定こども園

2026.7.31

さといも(8・29日)

日		献立名	副食材料名			3時のおやつ	ひよこぐみのみ	
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える 食品		主食	特別食
1	土	肉団子スープ	鶏挽肉 豚挽肉 豆腐	春雨 ごま ごま油	にんにく 生姜 ニラ 人参 なす 冬瓜 チンゲン菜 しいたけ もやし 小松菜 きゅうり 玉ねぎ	スキムミルク キウイ おかし		牛乳
22		もやしのナムル						卵ボーロ
3	月	アジフライ	アジ 卵 ひじき 豆腐	パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ 人参 ゴーヤ なす きやべつ 小松菜 コーン	スキムミルク オレンジ おかし		牛乳
25	火	ひじきのマヨ和え和え物 キノコのみそ汁	麦みそ		しめじ えのき			ビスケット
4	火	豚と厚揚げのみそ煮	豚肉 厚揚げ 麦みそ ウィンナー	油 じゃが芋	しょうが 人参 玉ねぎ 冬瓜 いんげん きやべつ もやし	スキムミルク バナナ		牛乳
18		おかか和え ラブミープラス	かつお節 チーズ	ケチャップ	小松菜 ピーマン コーン トマト	★夏野菜ピザ		クラッカー
5	水	タンダーリーサーモン	鮭 ヨーグルト ベーコン	油 じゃが芋 ケチャップ	人参 きやべつ もやし コーン きゅうり 小松菜 玉ねぎ しめじ オクラ	スキムミルク パイン ★じゃが芋チップス		牛乳
19		フレンチサラダ コンソメスープ		かぼちゃ				シガービス
6	木	冷やし中華	卵 ハム 薄揚げ ちくわ	中華麺 油	きゅうり もやし おくら トマト 人参 玉ねぎ 深ねぎ えのき	ほうじ茶 ★おにぎり 漬物		牛乳
27		わかめスープ	塩昆布 わかめ					卵ボーロ
7	金	白身魚のフリッター ツナとトマトのサラダ	白身魚 牛乳 ツナ 豆腐 卵	ケチャップ マヨネーズ 油	人参 トマト きやべつ もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	スキムミルク スイカ おかし		牛乳
28		卵スープ						シガービス
8	土	筑前煮	鶏もも	油 里芋 こんにゃく	ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう 人参 おくら もやし 小松菜	スキムミルク キウイ おかし		牛乳
29		オクラのごま和え		すりごま				ビスケット
10	月	ウィンナーと野菜のコンソメ煮	ウィンナー カニカマ	かぼちゃ マヨネーズ	人参 玉ねぎ ナス 冬瓜 赤パプリカ ブロッコリー きゅうり もやし ゴーヤ 小松菜	スキムミルク バナナ おかし		牛乳
24		カニカマときゅうりのマヨ和え						クラッカー
12	水	トマトチキンカレー	鶏もも チーズ 牛乳	じゃが芋 油	人参 トマト トマト缶 玉ねぎ きゅうり きやべつ もやし 豆苗	12日 ★フルーチェ おかし 26日 スキムミルク ★パイナップルケーキ		牛乳
26		チーズサラダ						ビスケット
20	木	鶏の梅しそから揚げ	鶏もも ちくわ 麦みそ	油 マヨネーズ	梅干し 大葉 人参 もやし きゅうり ゴーヤ 小松菜 玉ねぎ なす 冬瓜 しめじ 葉ねぎ	スキムミルク オレンジ おかし		牛乳
31	月	ちくわとゴーヤのマヨ和え 冬瓜のみそ汁						シガービス
13	木	「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。					13日牛乳 オレンジ おかし	牛乳
14	金						14日牛乳 バナナ おかし	愛情弁当
15	土						15日牛乳 パイン缶 おかし	
16	日						17日スキム ミカン缶 おかし	
17	月							卵ボーロ

8月21日(金)

誕生会食

ハンバーガー

付け合わせ

フライドポテト

トマトとブロッコリーのマヨ和え

かぼちゃのポタージュ

〈おやつ〉

★りんごゼリー

クッキー

すいかって実はすごい！！

8月に入り暑い日が続いていますね。

この時期の定番のフルーツといえはすいかではないでしょうか。

すいかの赤い色は「リコピン」という成分で、肌を紫外線から守ってくれる働きがあります。スイカにはトマトより多くのリコピンが含まれています。

すいかは90%が水分でできていて、食欲も落ちてくるこの時期の水分補給にもピッタリです。

すいかの種にも亜鉛やマグネシウムなどが含まれていて、ローストして食べる国もあるそうです。