



こんだて



令和8年7月31日

社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのほたらき			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	牛乳 ビスケット	親子丼 ほうれん草のお浸し 里芋とあげのみそ汁 パナナ	牛乳 フルーチェ	牛乳 鶏肉 卵 揚げ 味噌	米 里芋	玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 ほうれん草 えのき ねぎ パナナ	467
2 日	休日保育(お弁当を持ってくるください)						
3 月	牛乳 バナナ	スペイン シーフードパエリア風 スパニッシュオムレツ キャベツのレモンサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 カラフルゼリー	牛乳 えび 卵 ハム ツナ ベーコン	米 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 パプリカ コーン ピーマン キャベツ えのき 法蓮草 オレンジ キウイ	498
4 火	牛乳 アンパンマン ビスケット	そうめん 蒸しシウマイ ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 鮭とチーズの おかおにぎり	牛乳 ハム シウマイ かまぼこ 鮭 チーズ 卵	そうめん 胡麻	オクラ ブロッコリー 人参 コーン パナナ	487
5 水	牛乳 ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参グラッセ 茄子の和え物 冬瓜スープ すいか	牛乳 黒糖饅頭	牛乳 豆腐 豚肉 卵 小豆	米 パン粉 砂糖 黒糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 なす えのき 大根葉 冬瓜 ねぎ しいたけ すいか	488
6 木	牛乳 食パン	ご飯 鶏肉の照焼 蒸ブロッコリー オレンジ 切り干し大根の煮つけ かぼちゃのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 味噌 卵	米 食パン 砂糖	ブロッコリー 人参 切干大根 いんげん かぼちゃ ねぎ オレンジ	491
7 金	牛乳 ほうれん草 ビスケット	韓国 ご飯 夏野菜風のブルゴギ風チヂミ わかめスープ キウイ	牛乳 夏みかんケーキ	牛乳 豚肉 卵 わかめ かまぼこ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 油 ホットケーキミックス	玉葱 スズキニ もやし パプリカ いらえのき 白ねぎ キウイ みかん	494
8 土	牛乳 野菜クッキー	食パン 茄子のミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ツナ	食パン 砂糖 じゃが芋	なす 玉葱 トマト 人参 キャベツ オレンジ 豆苗	504
9 日	休日保育(お弁当を持ってくるください)						
10 月	牛乳 コーンクッキー	インド キーマカレー キャベツのスープ トマトときゅうりのフレッシュサラダ キウイフルーツ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 ツナ ウィナー	米 砂糖	玉葱 人参 ピーマン トマト きゅうり コーン キャベツ セロリ キウイ	484
11 火	休日保育(お弁当を持ってくるください)						
12 水	牛乳 かぼちゃ 人参リング	ご飯 鯖の味噌煮 オクラのおかか和え そうめん汁 キウイフルーツ	牛乳 たまごサンド	牛乳 鯖 味噌 卵	米 砂糖 ごま 食パン	いんげん オクラ コーン しいたけ 三つ葉 キウイ	476
13 木	牛乳 どうぶつ ビスケット	北海道 とうもろこしご飯 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のバター煮 玉葱のみそ汁 メロン	牛乳 メロンパン	牛乳 鮭 味噌 卵	米 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 大根葉 メロン ほうれん草	492
14 金	牛乳 やさいも クッキー	ご飯 豚肉の味噌炒め 蒸キャベツ ひじきの煮つけ 豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳 抹茶小豆ケーキ	牛乳 豚肉 ひじき さつま揚げ 豆腐 わかめ 卵 小豆	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	スズキニ 玉葱 人参 ねぎ キャベツ いんげん 大根 ねぎ パナナ	486
15 土	牛乳 野菜せんべい	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 蒸ブロッコリー ほうれん草の白和え 根菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 きなこパイ	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐 味噌 きな粉	米 砂糖 ごま マヨネーズ パン粉 バイシート	ブロッコリー ほうれん草 人参 蓮根 大根 大根葉 オレンジ	491
16 日	休日保育(お弁当を持ってくるください)						
17 月	牛乳 とうもろこし スナック	宮崎 ご飯 チキン南蛮 キャベツサラダ 夏野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 カクテルゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ひじき ベーコン	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖	玉葱 コーン キャベツ キウイ 人参 小松菜 オクラ オレンジ トマト グレープフルーツ	512
18 火	牛乳 コーンクッキー	ご飯 カレイの煮つけ ポテトサラダ なすのみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 ピザトースト	牛乳 カレイ ハム 味噌 ウィナー チーズ	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 食パン	いんげん 人参 きゅうり なす オクラ 玉ねぎ キウイ ピーマン	469
19 水	牛乳 マンナ ビスケット	ご飯 高野豆腐と豚肉の卵とじ きゅうりの酢の物 きのこのみそ汁 パナナ	牛乳 もちもちきな粉	牛乳 高野豆腐 豚肉 卵 わかめ 味噌 ちくわ きな粉 かまぼこ	米 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス 油	人参 いんげん 玉葱 きゅうり えのき 舞茸 しいたけ パナナ	487
20 木	牛乳 南瓜クッキー	オーストラリア ホワイトブレッド チキンバルミジャーノ 蒸ブロッコリー コールスローサラダ オニオンスープ オレンジ	牛乳 アップルココア ケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ 卵	パン マヨネーズ 砂糖 パン粉 バター 小麦粉 強力粉	トマト ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 玉葱 豆苗 オレンジ リんご	508
21 金	牛乳 ミルク ウエハース	誕生日会 ひまわりライス はんぺんチーズフライ 蒸ブロッコリー スズキニのサラダ コンソメスープ すいか	牛乳 シュークリーム	牛乳 はんぺん 卵 チーズ ツナ ウィナー	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 マヨネーズ バター	コーン ブロッコリー 人参 スズキニ 紫キャベツ パプリカ 玉ねぎ すいか	517
22 土	牛乳 ビスケット	ご飯 赤魚のマヨ焼き 蒸キャベツ 根菜の煮物 小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳 ツナマヨコーン トースト	牛乳 赤魚 豚肉 味噌 ツナ	米 マヨネーズ さつま芋 食パン	キャベツ 人参 大根 小松菜 玉葱 ねぎ バナナ コーン	479
23 日	休日保育(お弁当を持ってくるください)						
24 月	牛乳 ヨーグルト	山形 冷やしラーメン 鶏肉の照り焼き 夏野菜の焼き浸し すいか	牛乳 韓国風おにぎり	牛乳 チャーシュー 卵 鶏肉	中華麺 ごま マヨネーズ ごま油	もやし ねぎ なす パプリカ オクラ かぼちゃ すいか たくあん	476
25 火	牛乳 食パン	ご飯 豚肉のボン酢生姜炒め 小松菜の煮浸し 冬瓜のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 サクサク スイートパイ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 味噌	米 砂糖 春巻きの皮	スズキニ 玉ねぎ パプリカ なす 小松菜 白菜 ねぎ 冬瓜 しいたけ パナナ	477
26 水	牛乳 野菜スティック	ギリシャ ロールパン ギリシャ風サラダ ムサカ風グラタン スープ オレンジ	牛乳 オレンジと レモンのパド ケーキ	牛乳 豚肉 チーズ 牛肉 卵 ホワイトソー ス	パン じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス	なす 玉ねぎ トマト オレンジ 胡瓜レタス パプリカ レモン キャベツ 冬瓜 ほうれん草	506
27 木	牛乳 アンパンマン ビスケット	中国 ご飯 夏野菜入り麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ キウイフルーツ	牛乳 手作り羊かんぴ	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 味噌 卵 ハム	ごま油 春雨 マヨネーズ さつま芋	なすスズキニねぎ キウイ パプリカ きゅうり 人参 トマト 豆苗 玉ねぎ 長ねぎ	492
28 金	牛乳 ほうれん草と 小松菜せんべい	高知 こうしめし 鯖の塩焼き ぐる煮 みそ汁 パナナ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 鯖 厚揚げ かまぼこ 味噌 生クリーム しらす干し	米 里芋 食パン	沢庵 キャベツ 人参 大根 こぼろ オクラ 玉ねぎ パナナ キウイ	487
29 土	牛乳 野菜せんべい	ご飯 豚肉の塩麹炒め かぼちゃの含め煮 玉ねぎとわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 クロワッサン	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ 味噌	米 砂糖 クロワッサン	玉ねぎ スズキニ ねぎ 舞茸 南瓜 白ねぎ パナナ	486
30 日	休日保育(お弁当を持ってくるください)						
31 月	牛乳 コーンクッキー	福井 ソースカツ丼 竜眼卵 油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 味噌	食パン 砂糖 油 小麦粉 パン粉	キャベツ 人参 しいたけ なす ねぎ パナナ	497

< 8月の行事予定 >

- ☆ 6日(木) 平和の日のつどい
- ☆ 20日(木) 避難訓練(火災)
- ☆ 21日(金) 誕生日会

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります

★8月チャレンジメニュー★

手作りシュークリームに再チャレンジします。
前はシュー(外側)のふくらみが不足していたので、生地や焼き加減を工夫しながら、ふっくらしたシューに仕上げます。
心を込めたクリームをシューに入れて作ります。
☆8月21日(金) シュークリーム

☆ ひまわりライスの紹介 ☆

真夏のひまわりをイメージして、ごはんをターメリックで鮮やかな黄色に色付け、甘みのあるコーンを混ぜ込み、仕上げにパセリを散らしたのが「ひまわりライス」です。

☆8月21日(金) ひまわりライス