

2023年 8月献立表① りす

		献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	おやつ 午後
1	火	ご飯 魚のオーロラソース ブロッコリーサラダ(ドレ) 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、バター	メルルーサ、ハム、豆腐、味噌、麩、きなこ、牛乳	ブロッコリー、人参、もやし	麦茶、中濃ソース、ケチャップ、和風ドレッシング、和風だし	サッポロポテト 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
2	水	味噌ラーメン ぎょうざ バナナ	ラーメン、サラダ油、ごま油、ぎょうざ、米、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、鶏ミンチ	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、おろし生姜、バナナ、きゅうり	鶏がらだし、醤油、中華だし、中華ドレッシング、みりん、料理酒、塩、麦茶	ビスコ 牛乳 そばろおにぎり 麦茶
3	木	ご飯 照り焼きチキン風(人参フルーツヨーグルト) 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム	鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、油揚げ、わかめ、味噌、牛乳	人参、バナナ、みかん缶	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、塩、こしょう、昆布つゆ、醤油、和風だし	かつぱえびせん 麦茶 サンドイッチ 牛乳
4	金	ご飯(ふりかけ) さばのみそ煮 もやし中華サラダ 卵スープ	米、砂糖	牛乳、さば、味噌、魚肉ソーセージ、卵	生姜、もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ	青さのり、ふりかけ、料理酒、醤油、中華ドレッシング、みりん、昆布つゆ白だし、麦茶	ハーベスト 牛乳 クレープアイス 麦茶
5	土	ソース焼きそば ぎょうざ スープ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ	鶏・豚ミンチ、わかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	中濃ソース、青さのり、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	マリービスケット 麦茶 ドーナツ 牛乳
7	月	コロッケーパン ひじきサラダ 卵スープ	ロールパン、コロッケー、サラダ油、マヨネーズ、米	牛乳、ツナフレーク、ひじき、卵、わかめ、鮭	人参、ねぎ	中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ルヴァン 牛乳 鮭おにぎり 麦茶
8	火	大豆と挽肉のカレー 春雨サラダ バナナ スープ	米、じゃがいも、サラダ油、春雨、ゼリーの素	牛乳、鶏・豚ミンチ、大豆、魚肉ソーセージ、錦糸卵	玉ねぎ、人参、きゅうり、バナナ、貝割、大根、黄桃缶	カレー粉、カレーフレーク、ケチャップ、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、麦茶	ちょぼちょぼクッキー 牛乳 きらきらゼリー、マリー 麦茶
9	水	ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、フライドポテト	鶏むね肉、卵、ツナフレーク、油揚げ、麩、味噌、ヤクルト	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし	麦茶、料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風ドレッシング、コンソメ	マリービスケット 麦茶 フライドポテト(コンソメ) ヤクルト
10	木	納豆ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、納豆、鮭、魚肉ソーセージ、豆腐、味噌	きゅうり、人参、大根の葉、スイカ、とうもろこし	塩、醤油、こしょう、和風だし、麦茶	ハーベスト 牛乳 スイカ・とうもろこし 麦茶
12	土	ご飯 白身魚フライ(ミニポテ) わかめ中華和え 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、ミニポテト	青さのり、わかめ、錦糸卵、豆腐、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、人参	麦茶、中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし	かつぱえびせん 麦茶 ドーナツ 牛乳
14	月	ご飯 マーボー豆腐 揚げシュウマイ 中華スープ	米、ごま油、サラダ油、シュウマイ、焼きそば麺	牛乳、鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、豆腐、味噌、青さのり	人参、玉ねぎ、ねぎ、おろし生姜、大根の葉、キャベツ、もやし	中華だし、醤油、塩、こしょう、中濃ソース、麦茶	サッポロポテト 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
15	火	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ スープ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、コーンフレーク	合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、貝割大根、大根、オレンジ	麦茶、トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシフレーク、コンソメ、塩、こしょう、鶏がらだし	どうぶつビスケット 麦茶 コーンフレーク 牛乳
16	水	夏野菜カレー コールスロー スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	鶏むね肉、わかめ、きなこ、牛乳	玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、パプリカ、キャベツ、コーン、ねぎ、バナナ	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、醤油、塩、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	かつぱえびせん 麦茶 はななきなこ 牛乳



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2023年 8月献立表② りす

	献立名	材料名				午前 おやつ (3歳児未満) 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
17	木 ご飯(ふりかけ カレイの竜田揚げ(コロコロ) 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁	米、サラダ油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	青のり、カレイ、のり、麩、油揚げ、味噌、牛乳	おろし生姜、小松菜、もやし、人参	ふりかけ、醤油、料理酒、和風だし	ハーベスト 麦茶 ソフトぼうろ・サッポロポテト 牛乳
18	金 かきたまうどん 肉団子 バナナ	うどん、片栗粉、チキンボール、砂糖、米、	牛乳、卵、わかめ	玉ねぎ、ねぎ、バナナ、高菜ふりかけの素	みりん、料理酒、昆布つゆ白だし、ハヤシブレイク、ケチャップ、中濃ソース、麦茶	ルヴァン 牛乳 ひろしおひぎり 麦茶
19	土 ご飯 ささみチーズフライ ひじきサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	ツナフレーク、ひじき、麩、味噌、きなこと、牛乳	人参、小松菜、バナナ	麦茶、中濃ソース、和風だし、塩	かつぱえびせん 麦茶 はななきなご 牛乳
21	月 ご飯 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、食パン	牛乳、カレイ、鶏・豚ミンチ、卵、豆腐、味噌、チーズ	玉ねぎ、人参、もやし、にら、小松菜	醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし、ケチャップ、麦茶	マリービスケット 牛乳 チーズトースト 麦茶
22	火 冷やし中華 ぎょうざ オレンジ	ラーメン、ごま油、ぎょうざ、米、砂糖	牛乳、ハム、錦糸卵、油揚げ	きゅうり、もやし、オレンジ	中華スープ、醤油、麦茶	ビスコ 牛乳 きつねおにぎり 麦茶
23	水 ご飯 ささみチーズフライ(ミニポテト) わかめ中華和え 具だくさん汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、ミニポテト、砂糖	牛乳、わかめ、錦糸卵、油揚げ、味噌、ヨーグルト	コーン、きゅうり、キャベツ、人参、大根の葉、バナナ、みかん缶	中濃ソース、塩、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	サッポロポテト 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶
24	木 納豆ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、そうめん	牛乳、納豆、鮭、魚肉ソーセージ、麩、味噌、錦糸卵	きゅうり、人参、大根の葉、ミニトマト	塩、醤油、こしょう、和風だし、昆布つゆ、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 そうめん 麦茶
25	金 ご飯(ふりかけ 豚肉の生姜焼き風 もやしのツナ和え 味噌汁	米、砂糖	青さのり、豚肉、ツナフレーク、油揚げ、わかめ、味噌、牛乳	玉ねぎ、おろし生姜、ほうれん草、人参、もやし、バナナ	麦茶、ふりかけ、醤油、料理酒、中華ドレッシング、和風だし、ココア	かつぱえびせん 麦茶 はななココア 牛乳
26	土 ご飯 おやこ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナフレーク、豆腐、わかめ、味噌	玉ねぎ、人参、きぬさや、ブロッコリー、コーン	醤油、みりん、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ルヴァン 牛乳 ロールケーキ 麦茶
28	月 ご飯 厚揚げのそぼろ炒め みかんゼリー 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ゼリーの素、食パン	厚揚げ、鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、味噌、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、みかん缶、もやし、大根の葉	麦茶、料理酒、醤油、中華だし、和風だし	ちょぼちょぼクッキー 麦茶 ブレンチトースト 牛乳
29	火 カレーうどん もやしのナムル バナナ	うどん、ごま油、米、マーガリン	鶏むね肉、油揚げ、かつお節	玉ねぎ、人参、ねぎ、もやし、小松菜、バナナ	昆布つゆ、カレーフレーク、醤油、鶏がらだし、麦茶	ハーベスト 牛乳 バター醤油おにぎり 麦茶
30	水 ロールパン ハンバーグ(ミニポテト) オレンジ 卵スープ	ロールパン、パン粉、ミニポテト、サラダ油、ゼリーの素	鶏・豚ミンチ、豆腐、牛乳、卵、わかめ	玉ねぎ、オレンジ、バナナ、キウイ、みかん缶、黄桃缶	麦茶、コンソメ、塩、ケチャップ、鶏がらだし	マリービスケット 麦茶 フルーツボンチ・ソフトサラダ 麦茶
31	木 ご飯 タラのチーズ焼き(ソテー) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、砂糖、ベーコン、マーガリン、コッペパン、サラダ油	タラ、チーズ、ヨーグルト、豆腐、味噌、きなこと、牛乳	ほうれん草、バナナ、みかん缶、大根の葉	麦茶、ケチャップ、醤油、こしょう、塩、和風だし	サッポロポテト 麦茶 きなこ揚げパン 牛乳

きゅうりやトマトなど、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。



	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	午後
1	火 ご飯 魚のオーロラソース ブロッコリーサラダ(ドレ) 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、バター	メルルーサ、ハム、豆腐、味噌、麩、きなこ、牛乳	ブロッコリー、人参、もやし	麦茶、中濃ソース、ケチャップ、和風ドレッシング、和風だし	サッポロ・揚げ一番 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
2	水 味噌ラーメン ぎょうざ バナナ	ラーメン、サラダ油、ごま油、ぎょうざ、米、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、鶏ミンチ	人参、キャベツ、もやし、コーン、にら、おろし生姜、バナナ、きゅうり	鶏がらだし、醤油、中華だし、中華ドレッシング、みりん、料理酒、塩、麦茶	ビスコ 牛乳 そぼろおにぎり 麦茶
3	木 ご飯 照り焼きチキン風(人参フルーツヨーグルト味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、食パン、イチゴジャム、ブルーベリージャム	鶏もも肉、ツナフレーク、卵、ヨーグルト、油揚げ、わかめ、味噌、牛乳	人参、バナナ、みかん缶	麦茶、蒲焼のタレ、みりん、塩、こしょう、昆布つゆ、醤油、和風だし	かつぱえびせん 麦茶 サンドイッチ 牛乳
4	金 ご飯(ふりかけ) さばのみそ煮 もやし中華サラダ 卵スープ	米、砂糖	牛乳、さば、味噌、魚肉ソーセージ、卵	生姜、もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ	青さのり、ふりかけ、料理酒、醤油、中華ドレッシング、みりん、昆布つゆ白だし、麦茶	ハーベスト 牛乳 クレープアイス 麦茶
5	土 ソース焼きそば ぎょうざ スープ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ	鶏・豚ミンチ、わかめ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ	中濃ソース、青さのり、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	マリービスケット 麦茶 ドーナツ 牛乳
7	月 コロッパン ひじきサラダ 卵スープ	ロールパン、コロッパン、サラダ油、マヨネーズ、米	牛乳、ツナフレーク、ひじき、卵、わかめ、鮭	人参、ねぎ	中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ルヴァン 牛乳 鮭おにぎり 麦茶
8	火 大豆と挽肉のカレー 春雨サラダ バナナ スープ	米、じゃがいも、サラダ油、春雨、ゼリーの素	牛乳、鶏・豚ミンチ、大豆、魚肉ソーセージ、錦糸卵	玉ねぎ、人参、きゅうり、バナナ、貝割、大根、黄桃缶	カレー粉、カレーフレーク、ケチャップ、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん、麦茶	ちょぼちょぼ・アスパラ 牛乳 きらきらゼリー、マリー 麦茶
9	水 ご飯 おやこ煮 もやしのツナ和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、フライドポテト	鶏むね肉、卵、ツナフレーク、油揚げ、麩、味噌、ヤクルト	玉ねぎ、人参、きぬさや、ほうれん草、もやし	麦茶、料理酒、みりん、醤油、中華ドレッシング、和風ドレッシング、コンソメ	マリービスケット 麦茶 フライドポテト(コンソメ) ヤクルト
10	木 納豆ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、納豆、鮭、魚肉ソーセージ、豆腐、味噌	きゅうり、人参、大根の葉、スイカ、とうもろこし	塩、醤油、こしょう、和風だし、麦茶	ハーベスト・ソフトサラダ 牛乳 スイカ・とうもろこし 麦茶
12	土 ご飯 白身魚フライ(ミニポテ) わかめ中華和え 味噌汁	米、白身魚フライ、サラダ油、ミニポテト	青さのり、わかめ、錦糸卵、豆腐、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、人参	麦茶、中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし	かつぱえびせん 麦茶 ドームケーキ 牛乳
14	月 ご飯 マーボー豆腐 揚げシュウマイ・春巻き 中華スープ	米、ごま油、サラダ油、春巻き、焼きそば麺	牛乳、鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、豆腐、味噌、青さのり	人参、玉ねぎ、ねぎ、おろし生姜、大根の葉、キャベツ、もやし	中華だし、醤油、塩、こしょう、中濃ソース、麦茶	サッポロポテト 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
15	火 ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ スープ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、コーンフレーク	合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン、貝割大根、大根、オレンジ	麦茶、トマトピューレ、ケチャップ、ハヤシフレーク、コンソメ、塩、こしょう、鶏がらだし	どうぶつビスケット 麦茶 コーンフレーク 牛乳
16	水 夏野菜カレー コールスロー スープ	米、押麦、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	鶏むね肉、わかめ、きなこ、牛乳	玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、パプリカ、キャベツ、コーン、ねぎ、バナナ	麦茶、ケチャップ、カレーフレーク、醤油、塩、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	かつぱえびせん 麦茶 ばななきなこ 牛乳



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2023年 8月献立表②

	献立名	材料名				午前 おやつ (3歳児未満)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	午後
17	木 ご飯(ふりかけ カレイの竜田揚げ(コロコロ) 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁	米、サラダ油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	青のり、カレイ、のり、麩、油揚げ、味噌、牛乳	おろし生姜、小松菜、もやし、人参	ふりかけ、醤油、料理酒、和風だし	ハーベスト・揚げ一番 麦茶 ソフトぼうろ・サッポロポテト 牛乳
18	金 かきたまうどん 肉団子 バナナ	うどん、片栗粉、チキンボール、砂糖、米、	牛乳、卵、わかめ	玉ねぎ、ねぎ、バナナ、高菜ふりかけの素	みりん、料理酒、昆布つゆ白だし、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース 麦茶	ルヴァン・アスパラ 牛乳 ひろしおびぎり 麦茶
19	土 ご飯 ささみチーズフライ ひじきサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	ツナフレーク、ひじき、麩、味噌、きなこと、牛乳	人参、小松菜、バナナ	麦茶、中濃ソース、和風だし、塩	かつぱえびせん 麦茶 はななきなご 牛乳
21	月 ご飯 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、食パン	牛乳、カレイ、鶏・豚ミンチ、卵、豆腐、味噌、チーズ	玉ねぎ、人参、もやし、にら、小松菜	醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし、ケチャップ、麦茶	マリービスケット 牛乳 チーズトースト 麦茶
22	火 冷やし中華 ぎょうざ オレンジ	ラーメン、ごま油、ぎょうざ、米、砂糖	牛乳、ハム、錦糸卵、油揚げ	きゅうり、もやし、オレンジ	中華スープ、醤油、麦茶	ビスコ・ソフトサラダ 牛乳 きつねおにぎり 麦茶
23	水 ご飯 ささみチーズフライ(ミニポテト) わかめ中華和え 具だくさん汁	米、ささみチーズフライ、サラダ油、ミニポテト、砂糖	牛乳、わかめ、錦糸卵、油揚げ、味噌、ヨーグルト	コーン、きゅうり、キャベツ、人参、大根の葉、バナナ、みかん缶	中濃ソース、塩、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	サッポロポテト 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶
24	木 納豆ご飯 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 味噌汁	米、マカロニ、マヨネーズ、そうめん	牛乳、納豆、鮭、魚肉ソーセージ、麩、味噌、錦糸卵	きゅうり、人参、大根の葉、ミニトマト	塩、醤油、こしょう、和風だし、昆布つゆ、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 そうめん 麦茶
25	金 ご飯(ふりかけ 豚肉の生姜焼き風 もやしのツナ和え 味噌汁	米、砂糖	青さのり、豚肉、ツナフレーク、油揚げ、わかめ、味噌、牛乳	玉ねぎ、おろし生姜、ほうれん草、人参、もやし、バナナ	麦茶、ふりかけ、醤油、料理酒、中華ドレッシング、和風だし、ココア	かつぱえびせん 麦茶 はななココア 牛乳
26	土 ご飯 おやこ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナフレーク、豆腐、わかめ、味噌	玉ねぎ、人参、きぬさや、ブロッコリー、コーン	醤油、みりん、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ルヴァン 牛乳 ロールケーキ 麦茶
28	月 ご飯 厚揚げのそぼろ炒め みかんゼリー 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ゼリーの素、食パン	厚揚げ、鶏・豚ミンチ、大豆たんぱく、味噌、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、みかん缶、もやし、大根の葉	麦茶、料理酒、醤油、中華だし、和風だし	ちょぼちょぼ・アスパラ 麦茶 フレッシュトースト 牛乳
29	火 カレーうどん もやしのナムル バナナ	うどん、ごま油、米、マーガリン	鶏むね肉、油揚げ、かつお節	玉ねぎ、人参、ねぎ、もやし、小松菜、バナナ	昆布つゆ、カレーフレーク、醤油、鶏がらだし、麦茶	ハーベスト 牛乳 バター醤油おにぎり 麦茶
30	水 ロールパン ハンバーグ(ミニポテト) オレンジ 卵スープ	ロールパン、パン粉、ミニポテト、サラダ油、ゼリーの素	鶏・豚ミンチ、豆腐、牛乳、卵、わかめ	玉ねぎ、オレンジ、バナナ、キウイ、みかん缶、黄桃缶	麦茶、コンソメ、塩、ケチャップ、鶏がらだし	マリービスケット 麦茶 フルーツボンチ・ソフトサラダ 麦茶
31	木 ご飯 タラのチーズ焼き(ソテー) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、砂糖、ベーコン、マーガリン、コッペパン、サラダ油	タラ、チーズ、ヨーグルト、豆腐、味噌、きなこと、牛乳	ほうれん草、バナナ、みかん缶、大根の葉	麦茶、ケチャップ、醤油、こしょう、塩、和風だし	サッポロポテト 麦茶 きなこと揚げパン 牛乳

きゅうりやトマトなど、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と排出して、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。

