

2021年



8月 献立表



社会福祉法人徳誠福祉会
小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ
1	日	休	日	
2	月	中華ざる バナナ	中華ざる麺 卵 長ねぎ ハム ほうれん草	お菓子 牛乳
3	火	豚肉のしょうが焼き 人参とブロッコリーの温野菜 ほうれん草汁	豚肉 ブロッコリー 人参 ほうれん草 油揚げ ごまドレッシング	お菓子 カルピス
4	水	アメリカンドック マカロニサラダ キウイフルーツ 牛乳	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 きゅうり 卵 マヨネーズ マカロニ	ソファール
5	木	ハンバーグ สปาゲッティ レタス付合せ オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ สปาゲッティ レタス	お菓子
6	金	八宝菜 魚肉ソーセージ 枝豆 大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	お菓子 牛乳
7	土	カレーライス コーンサラダ カルピス	じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモンドカレー 豚肉 コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング	お菓子
8	日	山の	日	
9	月	振替休	日	
10	火	卵焼き ハム 温野菜 豚汁	卵 ハム ブロッコリー 人参 ごぼう じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ	お菓子 カルピス
11	水	エビグラタン すいか 牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ パルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子
12	木	メンチカツ สปาゲッティナポリタン 野菜付合せ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ สปาゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ じゃが芋 長ねぎ	お菓子 ヤクルト
13	金	肉豆腐 粉ふき芋 ほうれん草汁	豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ じゃが芋 青のり ほうれん草	お菓子 牛乳
14	土	ポパイカレー ツナサラダ カルピス	じゃが芋 人参 玉葱 ほうれん草 きゅうり ツナ缶 胡麻ドレッシング レタス パーモンドカレー	お菓子
15	日	休	日	
16	月	五目そうめん キウイフルーツ	冷麦 卵 人参 きゅうり 刻みのり みかんの缶詰 にんべんのたれ ハム	お菓子 牛乳
17	火	焼魚 切干大根 ウィンナー わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 ウィンナー わかめ 豆腐	かぼちゃのホットケーキ カルピス
18	水	クラムチャウダー バナナ 野菜ジュース	じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン コーン 卵 バター 牛乳	お菓子 牛乳
19	木	焼肉 ス克蘭ブルエッグ 温野菜 なす汁	牛肉 焼肉のたれ キャベツ 卵 レタス トマト 大腸 なた	サイダーゼリー
20	金	鶏の唐揚げ たまご豆腐 温野菜 スープสปาゲッティ	鶏肉 生地黄 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 สปาゲッティ	お菓子 牛乳
21	土	夏野菜カレー お豆腐サラダ カルピス	じゃが芋 人参 玉ねぎ フス かぼちゃ パーモンドカレー 豚肉 レタス トマト ドレッシング	お菓子
22	日	休	日	
23	月	和風きのこの醤油パスタ バナナ 鶏肉と青梗菜のスープ	鶏肉 青梗菜 コンソメ しめじ ほうれん草 パスタ	お菓子 牛乳
24	火	肉ギョーザ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかかチーズあえ レタスとわかめのたまごスープ	肉ギョーザ 豆腐 麻婆豆腐の素 ブロッコリー おかか 粉チーズ レタス わかめ 卵	お菓子 カルピス
25	水	かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ かき玉スープ	ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 長ねぎ	お菓子 牛乳
26	木	肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 すり身 たら 人参	ソファール
27	金	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 牛乳
28	土	ハヤシライス トマトサラダ カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ハヤシルウ 牛ロース肉	お菓子
29	日	休	日	
30	月	《8月お誕生会》チキンナゲット ミートボール フライドポテト สปาゲッティサラダ オレンジジュース	チキンナゲット タレ付きミートボール フライドポテト สปาゲッティサラダ レタス	ケーキ 牛乳
31	火	さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 温野菜 鶏肉と青梗菜のスープ	さばの缶詰 かぼちゃ レタス ブロッコリー 鶏肉 青梗菜 コンソメ	お菓子 カルピス

～子どもが食べられる量はどれくらい？～



子どもの食事量には個人差があります。離乳食や幼児食の本に記載されている適正量が、全ての子どもに当てはまるわけではありません。体重や身長が成長曲線の枠内にあり、減少せずに保たれているか、徐々に増えていることが大切です。そして、子どもの食事量は環境の変化や体調、機嫌などにも大きく影響されます。給食やお弁当の食べ具合は気になるものですが、おおらかに見守り、安心して食べられる言葉をかけましょう。※8月30日(月)はお誕生会ですので、通常と同様に主食の準備は必要ありません。(ひまわり組・すみれ組・さくら組)