

# 8月給食献立表

ちどり保育所  
令和6年7月31日発行

月	火	水	木	金	土	
<p><b>熱中症に備えよう</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>エアコン・扇風機を利用</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>のどの渇きを感じる前に こまめな水分・塩分補給を</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>直射日光を避けよう</p>  <p>服装を工夫しよう</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>暑いときはマスクをはずそう ※人との距離を確保</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>適度な運動で体カづくり ※激しい運動は控えよう</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>十分な睡眠をとる 朝食をとろう</p>  </div> </div>			<p>1日</p> <p>ごはん 麻婆茄子 きゅうりの華風和え ワンタンスープ</p>	<p>2日</p> <p>麦ごはん 魚の梅煮 そうめんうりの酢の物 だいちくんのお味噌汁 (豚肉・豆腐・人参・ねぎ) 果物</p>	<p>3日</p> <p>おにぎり 味噌汁</p> 	
<p>5日</p> <p>焼きそば ピーマンの塩昆布 和え 玉ねぎとかまぼこの すまし汁 果物</p>	<p>6日</p> <p>食パン 魚の夏野菜ソース 添え サラスパサラダ お豆のスープ</p>	<p>7日</p> <p>ごはん きゅうりと豚肉の 生姜炒め ◇ごぼうサラダ かいとくんのお味噌汁 (玉ねぎ・わかめ・コーン) 果物</p>	<p>8日</p> <p>菜飯 ☆豆腐カツ おぐらの梅和え しめじのすまし汁</p>	<p>9日</p> <p>麦ごはん 魚の照り焼き ◇切干大根のサラダ ゆずきちゃんのお味噌汁 (キャベツ・しめじ・コーン) 果物 ○マカロニ安倍川(うめ・もも)</p>	<p>10日</p> <p>おにぎり 味噌汁</p> 	
<p>○梅おかかおにぎり</p>	<p>ヨーグルト とろペー(3.4.5歳児)</p>	<p>茹でとうもろこし 牛乳</p>	<p>○フルーツくずスープ</p>	<p>延べ団子(さくら・きく・ふじ) 牛乳</p>	<p>菓子</p>	
<p>12日</p>  <p>山の日</p>	<p>13日</p> <p>ハヤシライス マカロニサラダ 果物</p>	<p>14日</p>  <p>希望保育(弁当日)</p>		<p>15日</p>	<p>16日</p>	<p>17日</p> <p>おにぎり 味噌汁</p> 
	<p>青りんごゼリー</p>	<p>菓子</p>	<p>菓子</p>	<p>菓子</p>	<p>菓子</p>	
<p>19日</p> <p>たらこスパゲティ 海草サラダ トマトスープ 果物</p>	<p>20日</p> <p>麦ごはん 厚揚げチャンプル ほうれん草とじゃこの おひたし すずちゃんのお味噌汁 (わかめ・麩・えのき)</p>	<p>21日</p> <p>ガパオライス 大豆サラダ 春雨スープ 果物</p>	<p>22日</p> <p>ごはん 牛肉の七味焼き きゅうりの酢の物 じゃがいもの味噌汁</p>	<p>23日 誕生会</p> <p>赤飯 魚のアーモンドフライ おぐらとちくわの 海苔和え 麩のすまし汁 果物</p>	<p>24日</p> <p>おにぎり 味噌汁</p> 	
<p>○枝豆とチーズの おにぎり</p>	<p>○ピーチゼリー</p>	<p>○フライドポテト 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳 いりこ(3.4.5歳児)</p>	<p>○パフェ</p>	<p>菓子</p>	
<p>26日</p> <p>冷やし中華 ◇焼きシシャモ はんぺんかぼちゃ サラダ 果物</p>	<p>27日</p> <p>納豆ごはん 蒸し鶏のごまソース かけ ◇五目煮 冬瓜汁</p>	<p>28日</p> <p>夏野菜カレー ヨーグルト和え ひじきと枝豆のサラダ</p>	<p>29日</p> <p>食パン 魚の和風ピザ焼き 菜果サラダ ポテトスープ</p>	<p>30日</p> <p>ごはん ピーマンの細切り炒め ツナサラダ 豆腐の味噌汁 果物</p>	<p>31日</p> <p>おにぎり 味噌汁</p> 	
<p>○じゃこごま おにぎり</p>	<p>○牛乳もち</p>	<p>菓子 牛乳 野菜スティック</p>	<p>○焼きもろこし おにぎり</p>	<p>○塩キャラメルチップス 牛乳</p>	<p>菓子</p>	

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。  
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。