



2024年 8月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
01 木	昼食	わくわく保育（お弁当）			
	おやつ				
02 金	昼食	ビビンバ料 ゴーヤーと大根のマヨネーズあえ みそ汁（豆腐・あおさ） くだもの	米、押麦、油、ごま油 マヨネーズ（ノンエッグ）	牛肉 赤ハム（鶏・豚・大豆・乳） 豆腐、みそ、あおさ	ちやい、ほうれんそう、にんじん、いりごま、にんにく、しょうが だいごん、にがうり、にんじん ねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 コロッケ	油、コロッケ（小麦・乳・大豆）	牛乳	
03 土	昼食	あわごぼん 酢豚 キャベツサラダ わかめスープ（ねぎ・えのき） フルーツ缶	米、きび 油、片栗粉 ごまドレッシング（ごま・卵）	豚肉 わかめ	ほうれん、カボチャ、ピーマン、にんじん、パプリカ、パスタ、いわし、カニ キャベツ、きゅうり えのきたけ、長ねぎ みかん
	おやつ	野菜ジュース ホットケーキ	野菜ジュース（もも・りんご） ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、メープルシロップ	牛乳、卵	
05 月	昼食	チキンライス マカロニサラダ ミートボールフライ 冬瓜のスープ チーズ	米、油 マヨネーズ（ノンエッグ）、マカロニ 油	鶏もも肉 ミートボール（乳・小麦・鶏・豚）	たまねぎ、ミックスベジタブル キャベツ、コーン、きゅうり とうがん、こまつな
	おやつ	牛乳 ココアブラウニー	小麦粉、油、粉糖	牛乳 卵、牛乳	
06 火	昼食	麦ごぼん 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう ゆし豆腐汁 フルーツ缶	米、押麦 油	あかうお 豚肉 豆腐、みそ	しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん ねぎ パインアップル
	おやつ	パナアイス ビスケット	パナアイス ビスケット（小麦・乳）		
07 水	昼食	焼き肉丼 大根とわかめの中華和え みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	米、ごま油 ごま油	牛肉 わかめ もずく、みそ	たまねぎ、にんにく、しょうが、ごま だいごん、きゅうり ねぎ バナナ
	おやつ	牛乳 たいやき	ミニたいやき（小麦・大豆）	牛乳	
08 木	昼食	流しそうめんパーティー			
	おやつ	まめびよ クファージュシー	米	まめびよ（大豆） 豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ
09 金	昼食	麦ごぼん チキンの照り焼き 切干大根炒め みそ汁（へちま・玉ねぎ） ウエハース	米、押麦 油 ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）	鶏肉、鶏肉、鶏肉 豚肉、こんにゃく みそ	にんにく 切り干しだいごん、こんにゃく へちま、たまねぎ
	おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン（小麦）	牛乳	いちごジャム
10 土	昼食	麦ごぼん 牛肉ピーマン炒め 蒸ししゅうまい みそ汁（豆腐） フルーツ缶	米、押麦 油	牛肉 しゅうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま） 豆腐、みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、だけのこ、パプリカ ねぎ みかん
	おやつ	午前保育			
13 火	昼食	きつねうどん 揚げ豆腐の五目あんかけ くだもの	うどん（小麦） 油、片栗粉	なると（大豆）、油揚げ（大豆） 揚げ豆腐	ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きぬさや、きくらげ バナナ
	おやつ	ひじき入りチャーハン	米、油、ごま油	豚肉、ひじき	ミックスベジタブル、たまねぎ
14 水	昼食	雑穀ごぼん 鶏肉と大根の煮物 春巻き みそ汁（豆腐・ほうれん草） くだもの	米、きび、押麦	鶏肉 春巻き（小麦・大豆・ごま・豚肉・セラチン） 豆腐、みそ	だいごん、にんじん、いんげん、しいたけ ほうれんそう オレンジ
	おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン、バター（乳）、グラニュー糖	牛乳 きな粉、脱脂粉乳	
15 木	昼食	ドッジボール大会（お弁当）			
	おやつ				
16 金	昼食	ウンケージュージー 白身魚フライ 菜の花のごまサラダ ゆし豆腐汁（ねぎ） ブルーン	米、田芋 油 ごまドレッシング（ごま・卵）	豚肉、ひじき 白身魚フライ（小麦・大豆） 豆腐、みそ	にんじん、しいたけ なのはな、にんじん ねぎ ブルーン
	おやつ	かき氷 ミニドーナツ	ドーナツ（卵・乳・小麦）		



2024年 8月 予定献立表



この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 土	昼食	あわこはん 豚肉の野菜巻き 麩チャンプルー(キャベツ) みそ汁(だいこん・しめじ) フルーツ缶	米、きび 麩、油	豚肉 豚肉 みそ	にんじん、いんげん キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん、しめじ もも
	おやつ	いなり寿司(2歳児~) おにぎり(0~1歳児)	米 心りかけ(魚・ごま)、米	油揚げ	
19 月	昼食	雑穀ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁(冬瓜・えのき) くだもの	米、きび、押麦 油、片栗粉 はるさめ、ごま油	豆腐、牛蒡合びき肉、みそ みそ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり とうがん、えのきだけ オレンジ
	おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、バター(乳)	牛乳 卵、牛乳、脱脂粉乳	バナナ
20 火	昼食	タコライス かぼちゃサラダ 大根とわかめのスープ ヨーグルト	米、油 マヨネーズ(ノンエッグ)	牛蒡合びき肉、チーズ(乳) ロースハム(豚・乳・鶏・大豆) わかめ ヨーグルト(乳)	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、にんにく かぼちゃ、きゅうり、コーン だいこん
	おやつ	フライドポテト(薯のり) チーズ	フライドポテト	あおのり チーズ(乳)	
21 水	昼食	麦ごはん 魚のピザ焼き ブロッコリーソテー ミネストローネスープ フルーツ缶	米、押麦 オリーブ油 油 じゃがいも、マカロニ	キング、チーズ(乳) ベーコン(豚・乳・卵・大豆) ベーコン(豚・乳・卵・大豆)	たまねぎ、ピーマン ブロッコリー、にんじん、コーン トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん みかん、パイナップル
	おやつ	プリン レーズンパン	プリン(卵・卵) レーズンパン(小麦・乳・大豆)		
22 木	昼食	沖縄そば 大根サラダ くだもの	沖縄そば(小麦・大豆) マヨネーズ(ノンエッグ)	豚三枚肉、かまぼこ(大豆)、豚だし肴 赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)	ねぎ だいこん、きゅうり 梨
	おやつ	おにぎり(さけ・ごま)	米	さけ	いりごま
23 金	昼食	あわこはん 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁(冬瓜・えのき) ウエハース	米、きび 油 じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)	豚肉 みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが にんじん、きゅうり とうがん、えのきだけ
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク(乳・大豆)	牛乳	
24 土	昼食	中華丼 揚げぎょうざ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) フルーツ缶	米、片栗粉、ごま油	豚肉 みそ、わかめ	はくさい、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ たまねぎ もも
	おやつ	芋てんぷら	さつまいも、小麦粉、油	卵	
26 月	昼食	スパゲティーミートソース 胚芽食パン コールスローサラダ 大根スープ ブルーベリー	スパゲティ(小麦)、オリーブ油 全粒粉パン マヨネーズ(ノンエッグ)	牛蒡合びき肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、にんにく キャベツ、にんじん だいこん、きぬさや ブルーベリー
	おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ(粉糖)	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、油	牛乳 豆腐	
27 火	昼食	トマトチキンカレー ブロッコリーと大豆のサラダ くだもの	米、じゃがいも、油 マヨネーズ(ノンエッグ)	豚肉 大豆	たまねぎ、ホールトマト、ミックスベジタブル、にんにく ブロッコリー、にんじん ずいが
	おやつ	まめびよ お好み焼き	小麦粉、油、マヨネーズ(ノンエッグ)	まめびよ(大豆) 豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
28 水	昼食	麦ごはん チキンカツ パパイヤ炒め みそ汁(もずく・ねぎ) くだもの	米、押麦 パン粉(小麦)、小麦粉、油 油	鶏肉、卵 豚肉 もずく、みそ	パパイヤ、にんじん、いんげん ねぎ オレンジ
	おやつ	黒糖ほうろ	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、黒糖	牛乳、卵	
29 木	昼食	雑穀ごはん 豚肉となすのみそ炒め さばの塩焼き みそ汁(玉ねぎ・わかめ) くだもの	米、きび、押麦 油	豚肉、みそ さば みそ、わかめ	なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ たまねぎ オレンジ
	おやつ	おにぎり(菜飯・しらす)	米、油	しらす干し	こまつな
30 金	昼食	焼きとり丼 切干大根のツナサラダ みそ汁(じゃが芋・こまつな) くだもの	米、片栗粉 ごま油 じゃがいも	鶏肉、のり ツナ缶 みそ	たまねぎ、きぬさや、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん こまつな バナナ
	おやつ	ロールパン チーズ	ロールパン(小麦・卵・乳)	ベビーチーズ(Fe・Ca)	
31 土	昼食	麦ごはん へちまのみそ煮 レバーの南蛮漬け くだもの	米、押麦 油 片栗粉、油	豆腐、豚肉、ボーク(乳)、みそ 豚レバー	へちま、にんじん、にら にんにく、しょうが オレンジ
	おやつ	乳酸菌飲料 ココア蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、油	乳酸菌飲料(乳) 牛乳、卵	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。