

8月の献立表

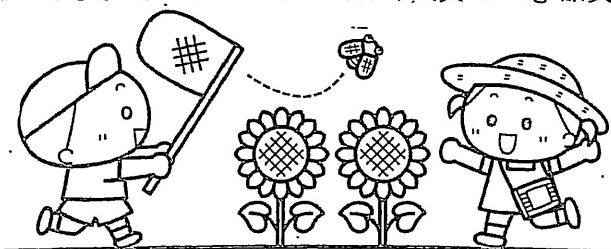


2025年08月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01 金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 揚げかじき(ケチャップ) ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 メープルシロップ、片栗 粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、かじき、卵、豆 乳、しらす干し、みそ、 バター	なし、ピーマン、きゅう り、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック
02 土	ゆで さつま芋	ビビンバ丼 かぶのスープ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ(乳・卵 なし)、すりごま、ごま 油、きび砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、し らす干し	メロン、大豆もやし、ほ うれんそう、かぶ、にん じん、かぶ・薬、にんに く、あおのり	牛乳 カルシウムトースト チーズ
04 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 鶏肉のチーズ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、はるさめ、米、 きび砂糖、ごま(乾)、 ごま油、油	鶏むね肉、とろける チーズ、みそ、ツナ油 漬缶、みそ、煮干し	すいか、きゅうり、もや し、ほうれんそう、しめ じ、パセリ、ねぎ	お茶 五平餅 煮干し
05 火	ゆで とうもろこし	夏野菜カレー 福神漬け トマトサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、し らす干し	なし、トマト、たまねぎ、レタ ス、日本かぼちゃ、えだまめ、 にんじん、福神漬、きゅうり、 なす、赤ピーマン、ピーマン、 にんにく、しょうが	牛乳 紅茶蒸しぱん ゆで枝豆
06 水	ごぼう スティック	ご飯 わかめスープ 豆腐のえびあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、米、ごま、きび 砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、えび(むき 身)、鶏もも肉、ちくわ (乳・卵なし)	なし、キャベツ、にんじん、だいこん、た まねぎ、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、板 こんにゃく、きやえんどう、しょうが、干 しいたけ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 五目御飯 大根スティック
07 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 野菜と押し麦のスープ 豚のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、マ カロニ、油、押麦、マヨ ドレ(乳・卵なし)	牛乳、豚肉、ベーコン (乳含む)	すいか、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、もやし、きゅうり、グ リーンアスパラガス、かぶ、な す、セロリー、パセリ、カットわ かめ	牛乳 ジャーマンポテト ゆでアスパラ (マヨドレ)
08 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鮭の塩焼き 洋風きんぴら フルーツ	ロールパン、胚芽米、 米、マヨドレ(乳・卵な し)、油、オリーブ油	牛乳、ベにさげ、ウイン ナー(乳・大豆含む)、 みそ、ベーコン(乳含 む)	メロン、れんこん、キャ ベツ、なす、ブロッコ リー、たまねぎ、ピーマ ン、にんにく	牛乳 ウインナーパン ゆでブロッコリー
09 土	大根 スティック	冷やしうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、油、きび砂糖	豚肉	メロン、かぼちゃ、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、万能ね ぎ、コーン缶、万能ねぎ、に んにく	お茶 コーンのガーリックライス 人参スティック
12 火	煮干し	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	米、生中華めん(乳・卵 なし)、きび砂糖、ご ま油、油、片栗粉	鶏もも肉、鶏がらスー プ、豚ひき肉、みそ、し らす干し	メロン、きゅうり、ねぎ、だいこん、コー ン缶、もやし、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ねぎ、こんぶ、にんにく、しょうが、 焼きのり	お茶 しょう油ラーメン こんぶ
13 水	ゆで 枝豆	キャベツとベーコンのスパゲッティ スープ(じゃが芋・わかめ) だいこんとツナのサラダ フルーツ	スパゲッティ、胚芽米、 じゃがいも、油、オリ ーブ油	ベーコン(乳含む)、ツ ナ油漬缶、ほたて貝柱 水煮缶、みそ	すいか、キャベツ、だいこん、 きゅうり、たまねぎ、コー ン缶、キャベツ、しめじ、えの きたけ、糸みつば、にんにく、 焼きのり、わかめ(乾)	お茶 ほたてごはん みそ汁 (キャベツ・しめじ)
14 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(もやし・人参) 豚肉ときこのバター炒め ほうれん草のお浸し フルーツ	胚芽米、コーンフレー ク、米、黒ごま、ごま、き び砂糖	牛乳、豚肉、みそ、バ ター、かつお節	メロン、ほうれんそう、もや し、しめじ、キャベツ、ご ぼう、にんじん、エリン ギ、えのきたけ、干しぶ どう、にんにく	牛乳 レーズンおこし ごぼうスティック
15 金	胡瓜 スティック	ご飯 豚肉ときゅうりのスープ さわらのカレー粉焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 油	さわら、豚肉、しらす干 し(半乾燥)	オレンジ、キャベツ、だ いこん、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、ピーマ ン、うめ干し	お茶 梅じゃこご飯 大根スティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー557kcal・たんぱく質21.3g・脂質17.8g)





献立表



2025年08月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
16 土	ゆで さつま芋	ビビンバ丼 かぶのスープ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、すりごま、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、しらす干し	メロン、大豆もやし、ほうれんそう、かぶ、にんじん、かぶ・葉、にんにく、あおのり	牛乳 カルシウムトースト チーズ
18 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) 鶏肉のチーズ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、はるさめ、米、きび砂糖、ごま(乾)、ごま油、油	鶏むね肉、とろけるチーズ、みそ、ツナ油漬缶、みそ、煮干し	すいか、きゅうり、もやし、ほうれんそう、しめじ、パセリ、ねぎ	お茶 五平餅 煮干し
19 火	ゆで とうもろこし	夏野菜カレー 福神漬け トマトサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、しらす干し	なし、トマト、たまねぎ、レタス、日本かぼちゃ、えだまめ、にんじん、福神漬、きゅうり、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 紅茶蒸しぱん ゆで枝豆
20 水	ごぼう スティック	ご飯 わかめスープ 豆腐のえびあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、米、ごま、きび砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、えび(むき身)、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)	なし、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、きやえんどう、しょうが、干しいたけ、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 五目御飯 大根スティック
21 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 野菜と押し麦のスープ 豚のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、マカロニ、油、押麦、マヨドレ(乳・卵なし)	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、グリーンアスパラガス、かぶ、なす、セロリー、パセリ、カットわかめ	牛乳 ジャーマンポテト ゆでアスパラ (マヨドレ)
22 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鮭の塩焼き 洋風きんぴら フルーツ	ロールパン、胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、オリーブ油	牛乳、ペにさけ、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ、ベーコン(乳含む)	メロン、れんこん、キャベツ、なす、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんにく	牛乳 ウインナーパン ゆでブロッコリー
23 土	大根 スティック	冷やしうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖	豚肉	メロン、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、万能ねぎ、コーン缶、万能ねぎ、にんにく	お茶 コーンのガーリックライス 人参スティック
25 月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 揚げかじき(ケチャップ) ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、メープルシロップ、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、かじき、卵、豆乳、しらす干し、みそ、バター	なし、ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック
26 火	ゆで さつま芋	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	米、生中華めん(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま油、油、片栗粉	鶏もも肉、鶏がらスープ、豚ひき肉、みそ、しらす干し	メロン、きゅうり、ねぎ、だいこん、コーン缶、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、こんぶ、にんにく、しょうが、焼きのり	お茶 しょう油ラーメン こんぶ
27 水	ゆで 枝豆	キャベツとベーコンのスパゲッティ スープ(じゃが芋・わかめ) だいこんとツナのサラダ フルーツ	スパゲッティ、胚芽米、じゃがいも、油、オリーブ油	ベーコン(乳含む)、ツナ油漬缶、ほたて貝柱、水煮缶、みそ	すいか、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、しめじ、えのきたけ、糸みつば、にんにく、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 ほたてごはん みそ汁 (キャベツ・しめじ)
28 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(もやし・人参) 豚肉ときこのバター炒め ほうれん草のお浸し フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、米、黒ごま、ごま、きび砂糖	牛乳、豚肉、みそ、バター、かつお節	メロン、ほうれんそう、もやし、しめじ、キャベツ、ごぼう、にんじん、エリンギ、えのきたけ、干しぶどう、にんにく	牛乳 レーズンおこし ごぼうスティック
29 金	胡瓜 スティック	ご飯 豚肉ときゅうりのスープ さわらのカレー粉焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、油	さくら、豚肉、しらす干し(半乾燥)	オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、うめ干し	お茶 梅じゃこご飯 大根スティック
30 土	ゆで さつま芋	スパゲッティ・ナポリタン 野菜ごろごろスープ フルーツ	胚芽米、スパゲッティ、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油	豚肉、ツナ油漬缶	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、ピーマン	お茶 おにぎり(ツナ) 胡瓜スティック

8月のフルーツはすいか・メロン・梨・りんご等になります。

