



8月の献立表

2025年08月

関戸みどりの保育園(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	大根スティック	ご飯 和風きのこスープ 鶏ささみのケチャップソース かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、なたね油	牛乳、鶏ささみ、豆乳、卵、ハム(卵なし・乳含む)、バター	デコボン、かぶ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ	牛乳 ホットケーキ 人参スティック
02土	煮干し	チンジャオロース丼 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン(卵・乳なし)、なたね油、片栗粉、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、牛乳、木綿豆腐、バター、きな粉	なつみかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、こんぶ(だし用)、ねぎ、しょうが	牛乳 きなこトースト こんぶ
04月	チーズ	ご飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 魚のパン粉焼き(ゆかり) 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、パン粉、なたね油、きび砂糖	さわら、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、いわし(煮干し)	メロン、かぶ、にんじん、板こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ 煮干し
05火	きゅうりスティック	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、はちみつ、小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、トマト、日本かぼちゃ、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、なす、レモン果汁、赤ピーマン、とうもろこし、ピーマン、かんてん(粉)、にんにく、しょうが	牛乳 はちみつレモン寒天 コーンのコッペパン
06水	ごぼうスティック	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 もやしの中華風和え物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、はるさめ、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	メロン、キャベツ、もやし、りんご、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、干しいたけ	牛乳 アップルポテト こんぶ
07木	人参スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さばの照り焼き 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、ごま油	さば、焼き豚、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、ピーマン	お茶 焼き豚チャーハン ゆでブロッコリー
08金	ゆでさつま芋	ご飯 すまし汁(玉ねぎ・えのき) 鶏肉の味噌焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、強力粉、きび砂糖、なたね油、ごま油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	すいか、しらたき、ピーマン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳 ハムとチーズのパン にんじんのマリネ
09土	チーズ	うどん(鶏肉) 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、いんげん、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじきご飯 大根スティック
12火	煮干し	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉のスタミナ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、片栗粉、ごま油、きび砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、緑豆もやし、にら、ねぎ、にんにく、ピーマン	牛乳 かぼちゃもち 胡瓜スティック(塩)
13水	ゆでブロッコリー	スパゲティミートソース スープ(キャベツ・えのき) ポテトサラダ フルーツ	マカロニ・スパゲティ、胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油	豚ひき肉、チーズ、バター、粉チーズ	すいか、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、えのきたけ、にんにく	お茶 コーンライス チーズ
14木	かぼちゃの煮物	ご飯 みそ汁(大根・なめこ) いわしの梅だれ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、なたね油、片栗粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、納豆、いわし、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、だいこん、もやし、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶、ごぼう、にんじん、なめこ、うめ干し	お茶 フルーツヨーグルト ごぼうスティック
15金	大根スティック	ご飯 和風きのこスープ 鶏ささみのケチャップソース かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、なたね油	牛乳、鶏ささみ、豆乳、卵、ハム(卵なし・乳含む)、バター	デコボン、かぶ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、干しいたけ	牛乳 ホットケーキ 人参スティック
16土	煮干し	チンジャオロース丼 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン(卵・乳なし)、なたね油、片栗粉、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、牛乳、木綿豆腐、バター、きな粉	なつみかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、しめじ、こんぶ(だし用)、ねぎ、しょうが	牛乳 きなこトースト こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(571kcal、たんぱく質23.9g、脂質17.9g)

材料は食材の都合により変更になることがあります。

今月の果物は、すいか、メロン、あまなつ、梨などになります。



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	
18月	チーズ	ご飯 みそ汁(かぶ・わかめ) 魚のパン粉焼き(ゆかり) 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、パン粉、なたね油、きび砂糖	さわか、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、いわし(煮干し)	メロン、かぶ、にんじん、板こんにやく、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ 煮干し
19火	きゅうりスティック	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、はちみつ、小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、トマト、日本かぼちゃ、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、なす、レモン果汁、赤ピーマン、とうもろこし、ピーマン、かんでん(粉)、にんにく、しょうが	牛乳 はちみつレモン寒天 コーンのコッペパン
20水	ごぼうスティック	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 もやし中華風和え物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、はるさめ、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	メロン、キャベツ、もやし、りんご、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、干しいたけ	牛乳 アップルポテト こんぶ
21木	人参スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) さばの照り焼き 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、ごま油	さば、焼き豚、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、ピーマン	お茶 焼き豚チャーハン ゆでブロッコリー
22金	ゆでさつま芋	ご飯 すまし汁(玉ねぎ・えのき) 鶏肉の味噌焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、強力粉、きび砂糖、なたね油、ごま油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	すいか、しらたき、ピーマン、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳 ハムとチーズのパン にんじんのマリネ
23土	煮干し	うどん(鶏肉) 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、なたね油、きび砂糖	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんじん、いんげん、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじきご飯 大根スティック
25月	チーズ	ご飯 野菜ころころスープ 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ フルーツ	胚芽米、ホットケーキ粉、じゃがいも、なたね油、小麦粉	牛乳、ペにさけ、ウインナー、いわし(煮干し)、バター	りんご、ブロッコリー、にんじん、かぶ、コーン缶	牛乳 ミニアメリカンドッグ 煮干し
26火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉のスタミナ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、片栗粉、ごま油、きび砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、緑豆もやし、にら、ねぎ、にんにく、ピーマン	牛乳 かぼちゃもち 胡瓜スティック(塩)
27水	ゆでブロッコリー	スパゲティ・ミートソース スープ(キャベツ・えのき) ポテトサラダ フルーツ	マカロニ・スパゲティ、胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油	豚ひき肉、チーズ、バター、粉チーズ	すいか、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、えのきたけ、にんにく	お茶 コーンライス チーズ
28木	かぼちゃの煮物	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) いわしの梅だれ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、なたね油、片栗粉、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、納豆、いわし、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶、ごぼう、にんじん、なめこ、うめ干し	お茶 フルーツヨーグルト ごぼうスティック
29金	人参スティック	ブレッチェン スープ(大根・ベーコン) 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、なたね油、ごま(むき)	鶏もも肉、ベーコン(卵なし乳含む)、かつお節	メロン、キャベツ、とうもろこし、だいこん、みかん缶、きゅうり、マーマレード・低糖度、焼きのり	お茶 おかかおにぎり ゆでとうもろこし
30土	煮干し	マーボー丼 すまし汁(お麴・わかめ) フルーツ	胚芽米、さつまいも、干しそうめん、片栗粉、焼ふ(車ふ)、ごま油、きび温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、ねぎ、にんじん、にら、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	お茶 にゅうめん ゆでさつまいも

