

2025年8月				献立予定表（ばら・ゆり・すみれ）			栄こども園							
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			
				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					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	
1	金	納豆のかき揚げ 小松菜の磯和え もずく汁 バナナ	牛乳 くろがねもち	小麦粉、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、米	牛乳、納豆、きな粉、ちくわ、いりこ	バナナ、こまつな、もずく、もやし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、いんげん、ねぎ、のり	17	日	休 日					
2	土	カレーライス キャベツのサラダ パイン缶 いりこ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、キャベツ、パイン、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、トマトビュール	18	月	豚肉と厚揚げの味噌炒め きゅうりとツナの酢の物 わかめスープ バナナ	牛乳 かりんと風トースト	食パン、黒砂糖、マーガリン、油、ごま油、三温糖、米	牛乳、厚揚げ、豚肉、ツナ缶、みそ、いりこ	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、えのきだけ、ピーマン、椎茸、わかめ	
3	日	休 日					19	火	あじの梅煮 じゃが芋の千切り炒め 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 チヂミ	じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、あじ、豆腐、豚ひき肉、みそ、ちくわ、油揚げ、いりこ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、にら、ピーマン、うめ干し、ねぎ	
4	月	マーボーなす ほうれん草のナムル 春雨スープ バナナ	牛乳 きなこクリームサンド	食パン、三温糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、豆乳、きな粉、みそ、いりこ	なす、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、椎茸	20	水	焼きそば アメリカンドッグ コーンソテー フライドポテト	牛乳 すいか いりこ	枝豆 すいか いりこ	レモンケーキ	ホットケーキ粉、フライドポテト、スパゲティ、三温糖、油	魚肉ソーセージ、牛乳、卵、豚肉、バター、かつお節、いりこ
5	火	鮭のレモンおろしソースがけ 小松菜のなめだけ和え なめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 ひまわり蒸しパン	ホットケーキ粉、油、三温糖、米	牛乳、さけ、豆乳、豆腐、みそ、いりこ	だいごん、オレンジ、こまつな、なめこ、もやし、かぼちゃ、にんじん、なめだけ、ねぎ、レモン	21	木	鮭のカレーパン粉焼き ほうれん草の納豆あえ オクラのみそ汁 オレンジ	牛乳 おかか昆布おにぎり	米、パン粉、三温糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、さけ、豆腐、納豆、みそ、かつお節、いりこ	オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、オクラ、塩こんぶ、わかめ	
6	水	中華玉子焼き 鶏レバーの甘辛煮 オクラのスープ パイン缶	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、卵、鶏レバー、豚ひき肉、チーズ、いりこ	パイン、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきだけ、オクラ、椎茸、しょうが、わかめ	22	金	豚肉のスタミナ丼 小松菜のナムル わかめと玉子のスープ チーズ	牛乳 ビスコ	りんごジュース、ごま、三温糖、ごま油、米	豚肉、卵、チーズ、わかめ、いりこ	もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、椎茸、しょうが	
7	木	さばのタンドリー焼き ジャーマンポテト 押し麦のスープ バナナ	牛乳 きなこ揚げパン	じゃがいも、コッペパン、三温糖、油、押麦、はるさめ、米	牛乳、さば、きな粉、ヨーグルト、ペーコン、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、椎茸、レモン、パセリ	23	土	メロンパン ジュース		メロンパン、ジュース			
8	金	肉みそなっとく丼 切干大根とひじきのごまネーズ和え きのこ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト	マヨネーズ、三温糖、油、ごま、米	ヨーグルト、納豆、豚ひき肉、いりこ	オレンジ、バナナ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、もも、みかん、パイン、えのきだけ、コーン、切り干しだいごん、ねぎ、ひじき、しょうが、わかめ	24	日	休 日					
9	土	ミートスパゲティー きのこスープ パイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	スパゲティ、油、せんべい	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、えのきだけ、しめじ、グリーンピース	25	月	牛肉と納豆の旨煮 ひじきとえのきの酢あえ かき玉汁 バナナ	牛乳 シュガートースト	食パン、グラニュー糖、マーガリン、三温糖、米	牛乳、納豆、卵、牛肉、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、えのきだけ、いんげん、ねぎ、ひじき、椎茸わかめ	
10	日	休 日					26	火	さばの塩こうじ焼き 和風ポテトサラダ なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 もちもちチーズパン	じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、さば、豆腐、卵、ツナ缶、チーズ、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、なす、きゅうり、にんじん、ねぎ	
11	月	休 日					27	水	大豆と夏野菜のトマト煮 スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ みかん缶	牛乳 ジューシー風おにぎり	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉、大豆、ツナ缶、ウインナー、いりこ	キャベツ、みかん、たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、ホールトマト、椎茸、こんぶ	
12	火	白身魚の味噌マヨ焼き 春雨サラダ オクラのすまし汁 バナナ	牛乳 高野豆腐のかりんとう	はるさめ、油、黒砂糖、マヨネーズ、小麦粉、ごま、三温糖、米	牛乳、あかうお、凍り豆腐、ハム、みそ、いりこ	バナナ、きゅうり、にんじん、オクラ、えのきだけ、わかめ	28	木	白身魚の磯辺揚げ なすと豚肉の炒め煮 なめこのすまし汁 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、油、小麦粉、米	牛乳、あかうお、豚肉、きな粉、みそ、いりこ	なす、バナナ、なめこ、ピーマン、えのきだけ、にんじん、青のり、わかめ	
13	水	肉みそうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	うどん、三温糖、片栗粉、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、椎茸	29	金	ハヤシライス 切干大根のサラダ レタスのスープ オレンジ	アップルパンチ	りんごジュース、じゃがいも、三温糖、油、ごま、ごま油、米	牛肉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、バナナ、オレンジ、にんじん、きゅうり、パイン、みかん、えのきだけ、もも、レタス、グリーンピース、トマトビュール、切り干しだいごん	
14	木	具だくさんそうめん さつま芋の甘煮 パイン缶 いりこ	牛乳 せんべい	さつまいも、そうめん、三温糖、ごま、せんべい	牛乳、卵、ハム、いりこ	パイン、きゅうり、オクラ、にんじん	30	土	和風スパゲティー 豆腐スープ パイン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳、豆腐、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきだけ、椎茸、にんにく、わかめ	
15	金	さんまの卵とじ丼 豆腐のすまし汁 みかん缶 いりこ	牛乳 クラッカー	三温糖、片栗粉、米、クラッカー	牛乳、さんま、豆腐、卵、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、ねぎ、グリーンピース、椎茸、わかめ	31	日	休 日					
16	土	きのこうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 ビスケット	うどん、三温糖、ビスケット	牛乳、豚肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、椎茸	1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー	411kcal	鉄	2.2mg		
									たんぱく質	20.6g	カルシウム	290mg		
									脂質	16.8g	ビタミンC	22mg		
									塩分	2.4g	食物繊維	4.6g		

★都合により献立を変更する場合があります。