

|            |                    |                |
|------------|--------------------|----------------|
| ・平均栄養価・    |                    |                |
| エネルギー      | たんぱく質              |                |
| 未満児<br>以上児 | 487kcal<br>512kcal | 19.2g<br>20.0g |



# 8月献立表



2025年

おがやの里しもだ保育園

| 日曜日<br>曜日 | 曜日 | 昼食                                               | 主な材料と体内での働き                                  |                                |                                                       | 乳児おやつ               | 午後おやつ                  | 主な材料と体内での働き        |                            |                               |
|-----------|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------------|
|           |    |                                                  | 主に熱や力の<br>もとになるもの                            | 主にからだを<br>つくるもの                | 主にからだの<br>調子を整えるもの                                    |                     |                        | 主に熱や力の<br>もとになるもの  | 主にからだを<br>つくるもの            | 主にからだの<br>調子を整えるもの            |
| 1         | 金  | 和風ミートソーススパゲッティ<br>ジャーマンスープ<br>ブロッコリーのツナ和え        | スパゲッティ・<br>油・砂糖・<br>片栗粉・じゃが芋                 | 鶏挽肉・<br>味噌・<br>ポークウィンナー・<br>ツナ | にんにく・生姜・<br>玉葱・人参・<br>ブロッコリー・胡瓜                       | 牛乳<br>じゃが芋<br>スティック | 麦茶<br>☆ゆかりおにぎり<br>(海苔) | 米                  | 海苔                         | ゆかり                           |
| 4         | 月  | ごはん 春雨スープ<br>マーボー豆腐<br>オクラとササミの和え物               | 米・春雨・<br>油・砂糖・<br>片栗粉・胡麻油                    | 豆腐・豚挽き肉・<br>味噌・鶏ササミ            | チンゲン菜・人参・<br>玉葱・長葱・<br>グリーンピース・<br>生姜・にんにく・<br>オクラ・胡瓜 | 牛乳<br>せんべい          | 豆乳<br>☆ココア蒸しパン         | 小麦粉・<br>砂糖         | 豆乳・<br>牛乳                  |                               |
| 5         | 火  | ごはん ワカメのすまし汁<br>鯖の味噌煮<br>キャベツの胡麻マヨネーズ和え          | 米・砂糖・<br>本みりん・<br>マヨネーズ・<br>白胡麻              | ワカメ・鯖・<br>味噌・<br>ロースハム         | えのき・生姜・キャベツ・<br>胡瓜・人参                                 | 牛乳<br>さつま芋<br>スティック | 牛乳<br>☆コーンピザ           | 餃子の皮・<br>トウモロコシ    | 牛乳・<br>チーズ                 | 玉葱                            |
| 6         | 水  | ごはん なめこの味噌汁<br>柳川煮<br>ひじきのサラダ                    | 米・油・砂糖・<br>本みりん・<br>トウモロコシ・<br>白胡麻・胡麻油       | 油揚げ・味噌・<br>豚肉・卵・<br>ひじき・竹輪     | なめこ・牛蒡・人参・<br>干し椎茸・グリーンピース・<br>胡瓜                     | 牛乳<br>クラッカー         | 牛乳<br>☆手作り野菜ポッキー       | 小麦粉・<br>バター・<br>砂糖 | 牛乳                         | 人参                            |
| 7         | 木  | ごはん チンゲン菜のスープ<br>鶏肉の胡麻照り焼き<br>フレンチサラダ            | 米・本みりん・<br>砂糖・白胡麻・<br>トウモロコシ・<br>油           | 鶏肉                             | チンゲン菜・人参・<br>キャベツ・胡瓜                                  | 豆乳<br>にんじん<br>スティック | 麦茶<br>☆冷や麦             | 冷や麦・<br>本みりん       |                            | 胡瓜・<br>長葱・<br>みかん缶            |
| 8         | 金  | タコライス ワカメとコーンのスープ<br>胡瓜のさっぱり和え<br>スイカ            | 米・油・砂糖・<br>片栗粉・<br>トウモロコシ・<br>白胡麻            | 豚挽き肉・<br>チーズ・ワカメ・<br>かにかま      | 玉葱・人参・にんにく・<br>キャベツ・トマト・<br>胡瓜・もやし・スイカ                | 牛乳<br>ビスケット         | 麦茶<br>☆ももゼリー<br>せんべい   | せんべい               |                            | 黄桃缶                           |
| 12        | 火  | 麦ごはん ミニゼリー<br>ツナカレー<br>ほうれん草のサラダ                 | 米・押し麦・<br>じゃが芋・油・<br>トウモロコシ・<br>砂糖・ミニゼリー     | ツナ                             | 玉葱・人参・にんにく・<br>生姜・ほうれん草                               | 牛乳<br>せんべい          | 牛乳<br>☆マカロニきな粉         | マカロニ・<br>砂糖        | 牛乳・<br>きな粉                 |                               |
| 13        | 水  | 具沢山冷やしきつねうどん<br>さつま芋のバター煮<br>バナナ                 | うどん・本みりん・<br>砂糖・さつまいも・<br>黒胡麻・バター            | 油揚げ・なると・<br>ロースハム              | 胡瓜・ほうれん草・<br>バナナ                                      | 牛乳<br>だいこん<br>スティック | 牛乳<br>☆クラッカーサンド        | クラッカー・<br>イチゴジャム   | 牛乳                         |                               |
| 14        | 木  | ワカメごはん 南瓜の味噌汁<br>焼きししゃも<br>小松菜とえのきの和え物           | 米・油・砂糖                                       | 炊込みワカメ・<br>味噌・ししゃも             | 南瓜・玉葱・小松菜・<br>人参・えのき                                  | 豆乳<br>チーズ           | 牛乳<br>☆粉吹き芋<br>おしゃぶり昆布 | じゃが芋               | 牛乳・<br>青海苔・<br>切り昆布        |                               |
| 15        | 金  | 焼き鳥丼<br>お麩の味噌汁<br>大根の中華和え                        | 米・本みりん・<br>油・砂糖・片栗粉・<br>小町葱・胡麻油              | 鶏肉・ワカメ・<br>味噌                  | 玉葱・大根・<br>チンゲン菜・人参                                    | 牛乳<br>かぼちゃ<br>スティック | 麦茶<br>☆おかかおにぎり<br>(海苔) | 米・白胡麻              | 鰹節・<br>海苔                  |                               |
| 18        | 月  | ごはん 春雨スープ<br>マーボー豆腐<br>オクラとササミの和え物               | 米・春雨・油・<br>砂糖・片栗粉・<br>胡麻油                    | 豆腐・豚挽き肉・<br>味噌・鶏ササミ            | チンゲン菜・人参・玉葱・<br>長葱・グリーンピース・<br>生姜・にんにく・<br>オクラ・胡瓜     | 牛乳<br>さつま芋<br>スティック | 豆乳<br>☆手作り野菜ポッキー       | 小麦粉・<br>バター・<br>砂糖 | 豆乳                         | 人参                            |
| 19        | 火  | ごはん ワカメのすまし汁<br>鯖の味噌煮<br>キャベツの胡麻マヨネーズ和え          | 米・砂糖・<br>本みりん・<br>マヨネーズ・<br>白胡麻              | ワカメ・鯖・<br>味噌・<br>ロースハム         | えのき・生姜・<br>キャベツ・胡瓜・人参                                 | 牛乳<br>クラッカー         | 牛乳<br>☆コーンピザ           | 餃子の皮・<br>トウモロコシ    | 牛乳・<br>チーズ                 | 玉葱                            |
| 20        | 水  | ごはん なめこの味噌汁<br>柳川煮<br>ひじきのマヨサラダ                  | 米・油・砂糖・<br>本みりん・<br>トウモロコシ・<br>白胡麻・<br>マヨネーズ | 油揚げ・味噌・<br>豚肉・卵・<br>ひじき・竹輪     | なめこ・牛蒡・人参・<br>干し椎茸・グリーンピース・<br>胡瓜                     | 牛乳<br>じゃが芋<br>スティック | 麦茶<br>☆冷や麦             | 冷や麦・<br>本みりん       |                            | 胡瓜・<br>長葱・<br>みかん缶            |
| 21        | 木  | ロールパン チンゲン菜のスープ<br>ミートオムレツ<br>フレンチサラダ            | ロールパン・<br>砂糖・油・<br>トウモロコシ                    | 卵・豚挽き肉・<br>牛乳                  | チンゲン菜・人参・玉葱・<br>ミックスベジタブル・<br>キャベツ・胡瓜                 | 豆乳<br>ビスケット         | 麦茶<br>☆ゆかりおにぎり<br>(海苔) | 米                  | 海苔                         | ゆかり                           |
| 22        | 金  | 具沢山冷やしきつねうどん<br>さつま芋のバター煮<br>バナナ                 | うどん・砂糖・<br>本みりん・<br>さつまいも・<br>黒胡麻・バター        | 油揚げ・なると・<br>ロースハム              | 胡瓜・ほうれん草・<br>バナナ                                      | 牛乳<br>せんべい          | 麦茶<br>☆ももゼリー<br>せんべい   | せんべい               |                            | 黄桃缶                           |
| 25        | 月  | 手作りハヤシライス<br>ほうれん草のサラダ<br>チーズ                    | 米・押し麦・<br>油・バター・<br>小麦粉・砂糖・<br>トウモロコシ        | 豚肉・牛乳・<br>チーズ                  | 玉葱・人参・<br>トマト水煮・<br>グリーンピース・<br>ほうれん草・胡瓜              | 牛乳<br>にんじん<br>スティック | 牛乳<br>☆マカロニきな粉         | マカロニ・<br>砂糖        | 牛乳・<br>きな粉                 |                               |
| 26        | 火  | ワカメごはん 南瓜の味噌汁<br>焼きししゃも<br>小松菜とえのきの和え物           | 米・油・砂糖                                       | 炊込みワカメ・<br>味噌・ししゃも             | 南瓜・玉葱・小松菜・<br>人参・えのき                                  | 牛乳<br>だいこん<br>スティック | 牛乳<br>☆お好み焼き           | 小麦粉・<br>油          | 牛乳・卵・<br>豚肉・<br>青海苔・<br>鰹節 | キャベツ                          |
| 27        | 水  | 誕生会<br>トウモロコシごはん オクラのスープ<br>のり塩唐揚げ<br>ピクルス デラウェア | 米・トウモロコシ・<br>片栗粉・<br>油・砂糖                    | 鶏肉・青海苔                         | オクラ・玉葱・生姜・<br>胡瓜・大根・鶏ヒママン・<br>人参・デラウェア                | 牛乳<br>バナナ           | 牛乳<br>☆ココア蒸しパン         | 小麦粉・<br>砂糖         | 牛乳                         |                               |
| 28        | 木  | 和風ミートソーススパゲッティ<br>ジャーマンスープ<br>ブロッコリーのツナ和え        | スパゲッティ・<br>油・砂糖・<br>片栗粉・じゃが芋                 | 鶏挽肉・味噌・<br>ポークウィンナー・<br>ツナ     | にんにく・生姜・玉葱・<br>人参・ブロッコリー・<br>胡瓜                       | 豆乳<br>じゃが芋<br>スティック | 麦茶<br>☆フルーツボンチ         | 砂糖                 |                            | バナナ缶・<br>バナナ・<br>黄桃缶・<br>みかん缶 |
| 29        | 金  | 焼き鳥丼<br>お麩の味噌汁<br>大根の中華和え                        | 米・本みりん・<br>油・砂糖・<br>片栗粉・<br>小町葱・胡麻油          | 鶏肉・ワカメ・<br>味噌                  | 玉葱・大根・<br>チンゲン菜・人参                                    | 牛乳<br>せんべい          | 牛乳<br>☆粉吹き芋<br>おしゃぶり昆布 | じゃが芋               | 牛乳・<br>青海苔・<br>切り昆布        |                               |

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。