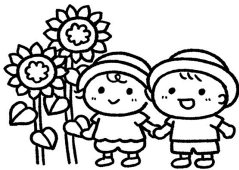


2025年08月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
					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	調味料		
1	金	牛乳 塩せんべい	ごはん そうめん汁 肉味噌豆腐 パイナップル	牛乳 季節の和菓子 ひ・あ・びスナック	(塩せんべい) 米 油 砂糖 そうめん 和菓子 ビスケット	豆腐 豚ミンチ 牛乳	なす 人参 玉ねぎ グリーンピース かいわれ えのきだけ パイナップル	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	585	22.5
4	月	牛乳 ボーロ	三色ごはん みそ汁 ごまあえ	野菜ジュース ビスケット	(ボーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも ごま ビスケット	(牛乳) 卵 鶏ミンチ 生揚げ	水菜 かいわれ チンゲンサイ 人参 もやし 野菜ジュース	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ	502	18.7
5	火	牛乳 パイン	ごはん 白身魚のフライ 春雨スープ 付け合せ	牛乳 クッキー	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 クッキー	メルルーサ ベーコン 牛乳	(パイナップル) コーン缶 オクラ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ケチャップ ソース 中華の素 塩	593	23.2
6	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 夏野菜スープ 豚肉と生揚げのケチャップ煮 パイナップル	牛乳 チーズスナック	(塩せんべい) 米 じゃがいも 砂糖 油 チーズスナック	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ スズキーニ なす パイナップル	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	554	22
7	木	牛乳 バナナ	ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁 納豆あえ	飲むヨーグルト ビスケット	米 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) ツナ缶 豆腐 納豆 飲むヨーグルト	(バナナ) ひじき こんにゃく 人参 コーン缶 さやいんげん 玉ねぎ もやし モロヘイヤ	かつお節(だし) みそ しょうゆ	501	21.2
8	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール カレーシチュー コールスロー ヨーグルト	牛乳 ☆茹でとうもろこし ひ・あ・びスナック	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	カレールウ 酢 塩	532	22.4
12	火	牛乳 塩せんべい	にんじんごはん みそ汁 バナナ	飲む ヨーグルト ビスケット	(塩せんべい) 米 砂糖 焼麩 ビスケット	(牛乳) ツナ缶 油揚げ 飲むヨーグルト	人参 ごぼう なす 玉ねぎ バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	500	16.9
13	水	牛乳 ボーロ	焼豚とコーンのチャーハン じゃがいもスープ フルーツゼリー	フルーツ ジュース クラッカー	(ボーロ) 米 油 じゃがいも クラッカー	(牛乳) 焼き豚	玉ねぎ コーン缶 ビーマン キャベツ 人参 フルーツゼリー フルーツジュース	コンソメの素 塩 こしょう しょうゆ	563	18.3
14	木	牛乳 ウエハース	五目ごはん みそ汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 砂糖 ビスケット	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 花切干 わかめ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	524	22.6
15	金	牛乳 クッキー	豚丼 すまし汁 なし	野菜ジュース せんべい	(クッキー) 米 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 豚肉 生揚げ	玉ねぎ グリンピース 人参 ごぼう 野菜ジュース なし	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩	525	17.5
18	月	牛乳 バナナ	カレーピラフ チンゲンサイスープ ツナサラダ	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	米 バター マカロニ 砂糖	鶏肉 ベーコン ツナ缶 牛乳 きな粉	(バナナ) 人参 玉ねぎ ビーマン チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 カレー粉 塩 こしょう マヨ・ドレ	500	19.4
19	火	牛乳 オレンジ	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	飲むヨーグルト コンソメスナック	米 砂糖 じゃがいも コンソメスナック	(牛乳) さわら 豆腐 ハム 飲むヨーグルト	(オレンジ) しょうが わかめ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	524	22.8
20	水	牛乳 塩せんべい	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 オレンジ	牛乳 おこめスナック	(塩せんべい) 米 油 ごま おこめスナック	豚肉 生揚げ 牛乳	にんにく 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 かいわれ オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	501	21.1
21	木	牛乳 ボーロ	夏野菜カレー フレンチサラダ バナナ	牛乳 わらびもち 乳・びスナック	(ボーロ) 米 油 砂糖 わらびもち ビスケット	鶏肉 ハム 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ ビーマン スズキーニ なす キャベツ 人参 トマト缶 バナナ	カレールウ 酢 塩 こしょう	587	19.3
22	金	牛乳 ウエハース	ごはん とんかつ すまし汁 付け合せ	牛乳 せんべい	(ウエハース) 米 小麦粉 パン粉 油 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ なす オクラ キャベツ きゅうり 人参	塩 こしょう ソース かつお節(だし) しょうゆ	549	22.4
25	月	牛乳 クッキー	じゃこごはん 豚汁 お浸し	牛乳 ☆フルーツ ポンチ	(クッキー) 米 砂糖 じゃがいも	じゃこ 豚肉 豆腐 花かつお 牛乳	糸こんにふ 人参 玉ねぎ ごぼう もやし チンゲンサイ きゅうり パイン缶 もも缶 みかん缶 バナナ グリーンピース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	501	24.9
26	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁 パイナップル	フルーツ ジュース クラッカー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 クラッカー	(牛乳) 豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリーンピース なす わかめ えのきだけ パイナップル フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	517	21.3
27	水	牛乳 ボーロ	ごはん とりすき風煮 みそ汁 酢の物	お祝いデザート	(ボーロ) 米 油 砂糖 焼麩 お祝いデザート (アイスクリーム)	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ ごぼう もやし 糸こんにゃく わかめ グリーンピース えのきだけ きゅうり みかん缶	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	519	22.4
28	木	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚の揚げ煮 冬瓜汁 付け合せ	野菜ジュース 揚げせんべい	米 片栗粉 油 砂糖 揚げせんべい	(牛乳) メルルーサ 鶏ミンチ	(バナナ) とうがん キャベツ きゅうり 人参 野菜ジュース	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩	522	21.7
29	金	牛乳 パイン	ごはん すまし汁 じゃが玉の肉炒め 春雨サラダ	牛乳 あられ	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま あられ	豚肉 さつま揚げ ハム 牛乳	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 ビーマン えのきだけ あさつき キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 かつお節(だし)酢 塩	518	20.8
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注) マヨ・ドレニマヨネーズ風ドレッシング ひーひよこ組 あーあひる組 乳ー乳児
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて**材料**が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合は
ご相談ください。加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください

【注】 アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。