

2025年8月



献立表 幼児食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	御飯 ちくわのカレー揚げ はりはり和え 夏けんちん	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎利休白玉	焼き竹輪、しらす干し、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉	切干しだいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、かぼちゃ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、天ぷら粉、上白糖、ごま油、こんにゃく、白玉粉、いりごま	カレー粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、食塩、みりん風調味料、麦茶
2 土	ラーメン 即席漬け	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎スコーン	焼き豚、牛乳	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、葉ねぎ、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、キャベツ、きゅうり	サラダ油、中華めん、上白糖、ホットケーキミックス	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、オイスターソース、穀物酢、甘辛せんべい、抹茶、ミルクチョコレート
4 月	鬼キーマカレー パプリカサラダ バナナ	○りんごジュース ○フライドポテト ◎ミルク ◎アメリカンドッグ	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、スキムミルク、ウインナーソーセージ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、スイートコーン、のりつくだ煮、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、バナナ、りんごジュース	うるち米、サラダ油、上白糖、フライドポテト	カレールウ、トマトケチャップ、甘辛せんべい、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、ドーナッツ
5 火	焼きそば 若鶏のから揚げ ツナサラダ 枝豆 一口ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎すいかゼリー ◎菓子	豚かたロース、削り節、鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり、しょうがおろし、ブロッコリー、はくさい、えだまめ、バナナ	中華めん、サラダ油、かたくり粉、上白糖	ウスターソース、食塩、こしょう、合成清酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、オレンジゼリー、ミルクチョコレート、ミルクゼリー、甘辛せんべい
6 水	御飯 鶏肉の照り焼き タコさんウインナー 和え物 えのきたけのみそ汁	◎お茶 ○冷やしフルーツ ◎お茶 ◎ビールゼリー ◎とうもろこし	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、ゼラチン	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ、みかん、りんごジュース	うるち米、上白糖、サラダ油、とうもろこし玄穀	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、煮干しだし、米みそ、麦茶
7 木	ロールパン ミートローフ スマイルポテト 和風サラダ コンソメスープ	◎お茶 ○せんべい ◎ミルク ◎恐竜クッキー	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、スキムミルク	レーズン、たまねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、トマト、生わかめ、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ	ロールパン、パン粉、サラダ油、上白糖、かたくり粉、フライドポテト、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、コンソメ、こしょう、麦茶、甘辛せんべい、抹茶
8 金	御飯 ナムル ワンタンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎たこやき	ロースハム、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、たこ、卵	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、ネーブルオレンジ、キャベツ	うるち米、ごま油、上白糖、ごま、しゅうまいの皮	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、中華だし、こしょう、おろししょうが
9 土	冷やし鶏肉ぶっかけ 酢の物	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎カレーチーズトースト	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、牛乳、ピザ用チーズ	にんじん、こまつな、きくらげ、葉ねぎ、キャベツ	うどん、上白糖、食パン	合成清酒、こいくちしょうゆ、かつおだし、みりん風調味料、穀物酢、食塩、甘辛せんべい、マヨネーズ、カレー粉
12 火	御飯 魚のムニエル 付け合せ マカロニスープ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎麩のラスク	さけ、ベーコン、牛乳、きな粉	キャベツ、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、薄力粉、食塩不使用バター、サラダ油、マカロニ、釜焼きふ、有塩バター、グラニュー糖	食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい、麦茶
13 水	チャーハン ナムル にらたまスープ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎ショートブレッド	焼き豚、ロースハム、卵、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら	うるち米、サラダ油、ごま油、上白糖、ごま、かたくり粉、薄力粉、上新粉、有塩バター	中華だし、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい、麦茶
14 木	御飯 揚げだし豆腐 レモン酢和え	○牛乳 ○オレンジ ◎牛乳 ◎ごまトースト	焼き豆腐、くるまえば、かつお節、牛乳	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かいわれだいこん、きゅうり、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、食パン、いりごま、マーガリン	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩
15 金	わかめ御飯 ごま酢和え 厚揚げのみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎牛乳 ◎パイナップルケーキ	しらす干し、ロースハム、厚揚げ、牛乳、卵	生わかめ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、葉ねぎ、バナナ、パイナップル缶、レーズン	うるち米、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
16 土	冷麦 高野豆腐の含め煮	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎オレオカップケーキ	かつお節、高野豆腐、焼き竹輪、牛乳	生わかめ、葉ねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、さやいんげん	そうめん、いりごま、じゃがいも、上白糖、ホットケーキミックス、マーガリン	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、かつおだし、食塩、甘辛せんべい、ハードビスケット
18 月	御飯 鶏肉のみそ漬け焼き にしき和え わかめのすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎アイスクリーム	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、絹ごし豆腐、牛乳、アイスクリーム	りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、上白糖	米みそ、みりん風調味料、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、麦茶

19 火	テンジャオロース風井 わかめスープ オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎モチモチかぼちゃもち	牛ばら肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、りょくと うもやし、たけのこ、しいたけ、にんじん、たま ねぎ、生わかめ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ ジ、りんご、かぼちゃ	うるち米、サラダ油、ごま油、かたくり粉、さつ まいも、マーガリン、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、オイスターソース、中 華だし、こしょう
20 水	ロールパン チリコンカン キャベツサラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎レーズンクッキー	大豆、牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、プロセス チーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピー ス、カットトマト缶、キャベツ、きゅうり、コー ン缶、バナナ、レーズン	ロールパン、サラダ油、じゃがいも、上白糖、 薄力粉、有塩バター	トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスター ソース、コンソメ、食塩、こしょう、穀物酢、こ いくちしょうゆ
21 木	御飯 カレー煮魚 もやしのおかか和え えのきたけのみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎かぼちゃ蒸しパン	さわら、削り節、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミ ルク	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ネーブルオー レンジ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、薄力粉、サラダ油	おろししょうが、こいくちしょうゆ、みりん風調 味料、カレー粉、煮干しだし、米みそ、ペー キングパウダー
22 金	御飯 ウインナーと野菜のソテー モロヘイヤスープ チーズ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎さーたーあんだぎー	ウインナーソーセージ、ベーコン、卵、プロセ スチーズ、牛乳、豆乳	キャベツ、たまねぎ、スイートコーン、にんじ ん、モロヘイヤ、ぶなしめじ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、薄力粉、上 白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、甘 辛せんべい、麦茶、ペーキングパウダー
23 土	ミートスパゲッティ キャベツのマリネ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎たこやき	豚ひき肉、粉チーズ、牛ひき肉、牛乳、たこ、 卵	たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、にんじ ん、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、レー ズン	スパゲッティ、サラダ油、上白糖	おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトケチャッ プ、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、 甘辛せんべい、おろししょうが
25 月	パン 豚肉のロベールソース 付け合せ ポテトスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎お好み焼き	豚かたロース、ベーコン、牛乳、スキムミル ク、卵、豚肉、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ネーブル オレンジ、キャベツ、葉ねぎ、あおのり	食パン、サラダ油、食塩不使用バター、上白 糖、じゃがいも、薄力粉、ながいも	おろしにんにく、トマトケチャップ、トマトピュ レー、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスター ソース、食塩、こしょう、お好み焼きソース
26 火	御飯 中華炒め 冬瓜スープ 一口ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ヨーグルトマフィン	焼き豚、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキム ミルク、粉チーズ、プレーンヨーグルト	キャベツ、りょくとうもやし、赤ピーマン、きくら げ、とうがん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、 バナナ、レモン	うるち米、ごま油、薄力粉、上白糖、マーガ リン	こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、中華だし、オ レンジゼリー、ペーキングパウダー
27 水	御飯 五目煮豆 切干大根のみそ汁 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ホットドッグ	鶏もも肉、さつま揚げ、大豆、絹ごし豆腐、牛 乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ウイン ナーソーセージ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、切干しだ いこん、葉ねぎ、バナナ、キャベツ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖、 ロールパン	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだ し、米みそ、トマトケチャップ、カレー粉
28 木	御飯 魚のごま揚げ 付け合せ チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎フルーツポンチ	かれい、ロースハム、牛乳、スキムミルク	キャベツ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、に んじん、えのきたけ、りんご、みかん缶、パイ ナップ缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、天ぷら粉、いりごま、パン粉、サラ ダ油、上白糖	おろししょうが、中華だし、こいくちしょうゆ、 食塩、こしょう
29 金	御飯 酢鶏 春雨スープ オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎きなこクッキー	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、きな粉、卵	しょうが、青ピーマン、赤ピーマン、パイナッ プル缶、きくらげ、にんじん、たまねぎ、チン ゲンサイ、しいたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油、さつ まいも、はるさめ、薄力粉、有塩バター	こいくちしょうゆ、水、米酢、トマトケチャップ、 中華だし、食塩、こしょう、甘辛せんべい、 ペーキングパウダー
30 土	焼きうどん にらと豆腐のスープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎ボンデケーキ	豚ばら肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、粉 チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょくとうも やし、きくらげ、にら	干しうどん、炒め油、白玉粉、サラダ油、上白 糖	中濃ソース、こいくちしょうゆ、中華だし、食 塩、こしょう、甘辛せんべい



8月は、夏野菜が美味しい季節であり、食育を意識するのに良い時期です♪
8月18日は「健康食育の日」で、お米を中心とした日本型食生活を推進する日です😊



毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、毎日果物や牛乳・乳製品を食べるなど
栄養バランスのとれた食事を実践しましょう🌟
「主食」・・・ごはん、パン、めん類を主な材料にした料理
「主菜」・・・肉、魚、卵、大豆、大豆製品を主な材料にした料理
「副菜」・・・野菜、きのこ、いも、海藻等を主な材料にした料理

また8月31日は「野菜の日」で、野菜を食べることを意識する日で
語呂合わせで「や(8)さ(3)い(1)」の日になっています🍎

- トマト🍅：リコピンが豊富で、抗酸化作用があります
- キュウリ🍆：水分補給に役立ち、カリウムも豊富
- ナス🍆：カリウムやビタミンK、食物繊維が豊富
- ピーマン：ビタミンCやβ-カロテンが豊富
- カボチャ：β-カロテンやビタミンEが豊富
- ゴーヤ：ビタミンCやカリウムが豊富で、独特の苦みが特徴
- トウモロコシ：食物繊維やビタミンB群が豊富
- ズッキーニ：ビタミンCやカリウムが豊富

夏野菜は水分やカリウムを多く含み、体を冷やす効果があるので
積極的に摂って夏バテを予防しましょう🌈

～おまつりウィーク～

8月4日～8日はかんだ保育園
オリジナルメニューです🌟
鬼キーマカレーや恐竜クッキーなど
たのしいメニューが盛りだくさんです💖

