

2025年 8月分献立表

はなにご保育園

日	曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
1	・ 金	ごはん 豚肉のみそ炒め さつま芋のレーズン煮 すまし汁（豆腐、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも そうめん	豚肉 豆腐 みそ かまぼこ 牛乳	赤ハﾞブリカ 牛しぶどう ｷｬﾍﾞﾂ ｶｯﾄわかめ たまねぎ、きゅうり しょうが、やきのり	せんべい 牛乳 麦茶 そうめん 麦茶 牛乳	
2	土	スパゲティナポリタン スープ（コーン、もやし） 果物（みかん缶） 麦茶	上白糖 ｽﾊﾟゲﾃﾞｨ ｵｰﾙﾌﾞ油 ｽﾃｯｸﾊﾟﾝ	ｳｲﾅｰｿｰｾｰｼﾞ 牛乳	青ﾋﾞｰﾏﾝ ｷｰﾙｺｰﾝ缶 りよくとうもやし みかん缶 たまねぎ	ビスケット 牛乳 麦茶 ｽﾃﾞｨｯｸﾊﾟﾝ 麦茶 牛乳	
4	・ 月	麻婆茄子丼 甘酢あえ（だいこん） 中華スープ（チンゲン菜、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 せんべい	豚ひき肉 みそ 牛乳	乾しいたけ、寒天 ﾁｬﾝｿﾞｻｲ、ｵｰｼﾞｼﾞｭｰｽ ぶなしめじ にんにく、きゅうり なす、しょうが だいこん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（オレンジ） せんべい 麦茶、牛乳	
5	・ 火	ごはん 白身魚の煮物 ズッキーニと切干大根のごま酢和え みそ汁（玉ねぎ、オクラ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 調合油 ｷｯﾁﾝｰﾐｯｷｽ粉 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	ｼﾙﾊﾞｰ みそ 牛乳	切干大根 ｽﾞｯｷﾞﾆ ｵｸﾗ たまねぎ しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑﾏﾌｨﾝ 麦茶 牛乳	
6	・ 水	ゆかりごはん 蒸し鶏の中華風 南瓜の天ぷら みそ汁（つるむらさき、麩） 麦茶	麩、中華めん 調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 ごま油	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	ふりかけ ゆかり にんじん つるむらさき きゅうり かぼちゃ りよくとうもやし	ビスケット 麦茶 牛乳 もやしラーメン 麦茶 牛乳	
7	・ 木	ごはん 鰯のオーロラ焼き キャベツとゴーヤのやみつきサラダ みそ汁（じゃが芋、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、ｺﾝﾌﾚｰｸ ﾉｴｯｸﾞﾏｽﾀｰｽﾞ じゃがいも、ごま油	みそ さわら 牛乳	ｷｬﾍﾞﾂ ｶｯﾄわかめ にがうり 焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 ｺﾝﾌﾚｰｸ 麦茶 牛乳	
8	・ 金	ごはん 肉豆腐 もやしと人参のナムル みそ汁（白菜、えのき） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 食ﾊﾞﾝ ﾉｴｯｸﾞﾏｽﾀｰｽﾞ	豚肉 豆腐 みそ しらす干し 牛乳	りよくとうもやし はくさい にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ、あおろに	せんべい 麦茶 牛乳 しらすのりトースト 麦茶 牛乳	
9	・ 土	冷やし中華 コーンポタト 果物（パイナップル缶） 麦茶	白ごま 中華めん 上白糖 ｵｰﾙﾌﾞ油 じゃがいも ごま油、ﾊﾞﾝ	ささ身 牛乳	ｷｰﾙｺｰﾝ缶 ﾊﾞｲﾝﾌｧﾌﾞﾙ缶詰 ﾄﾓﾅ ｶｯﾄわかめ きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 ﾚｰｽﾞﾝﾊﾟﾝ 麦茶 牛乳	
12	・ 火	ごはん ホキのカレーがば焼き 切干サラダ みそ汁（茄子、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ｷｯﾁﾝｰﾐｯｷｽ粉 ｸﾞﾗﾇｰ糖	油揚げ ｷﾅ みそ 豆乳 豆腐 牛乳	切干大根 にんじん なす きゅうり えだまめ	せんべい 麦茶 牛乳 枝豆ドーナツ 麦茶 牛乳	
13	・ 水	ごはん 3色青椒肉絲 みそ汁（キャベツ、人参） 果物（なし） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 小麦粉 食ﾊﾞﾝ、調合油	豚肉 みそ きなこ 牛乳	黄ﾊﾞﾌﾞﾘｶ 青ﾋﾞｰﾏﾝ 赤ﾊﾞﾌﾞﾘｶ ｷｬﾍﾞﾂ たけのこ、にんじん なし、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 きなこラスク（乳なし） 麦茶 牛乳	
14	・ 木	ごはん 白身魚の梅煮 ブロッコリーとウインナーのソテー みそ汁（里芋、大根） 麦茶	精白米 うるち米 さといも 上白糖 ｵｰﾙﾌﾞ油 調合油 小麦粉	ｸﾗｽｶｲ ｳｲﾅｰｿｰｾｰｼﾞ みそ ﾌﾞﾚｯﾄﾞｽﾞ 牛乳	赤ﾊﾞﾌﾞﾘｶ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ だいこん うめ 梅びしお にんじん あおのり	クラッカー 麦茶 牛乳 焼きびん 麦茶 牛乳	
16	・ 土	冷やしきつねうどん オクラとツナの和え物 果物（もも缶） 麦茶	干しうどん 上白糖 カステラ	油揚げ ｸﾞﾌﾚｰｸ 牛乳	黄桃缶 ｵｸﾗ ねぎ 焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 カステラ 麦茶 牛乳	
25	月	ロールパン クリームシチュー 海藻サラダ 果物（すいか） 麦茶	調合油 上白糖 ﾛｰﾙﾊﾟﾝ ﾌﾙﾙｰﾌﾞﾘｰ ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ じゃがいも ごま油、うどん	鶏肉 ツナ缶 牛乳	ｷｰﾙｺｰﾝ缶 ｶｯﾄわかめ にんじん たまねぎ すいか、にんじん きゅうり、ｷｬﾍﾞﾂ	クラッカー 麦茶 牛乳 ﾅﾅﾅ焼うどん 麦茶 牛乳	
29	・ 金	【お誕生日会】 ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーとトマトのサラダ みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 ﾉｴｯｸﾞﾏｽﾀｰｽﾞ ｶｯﾄﾛｰﾙｰｷ	鶏肉 みそ 生ｸﾘｰﾑ 牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾄﾓﾅ ねぎ なめこ しょうが みかん缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	492kcal	573 kcal
たんぱく質	18.8g	22.4g
脂質	15.8g	16.8g