

8月 献立表

令和7年8月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	カヤ体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ごはん かじきの塩こうじ焼き 筑前煮 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	かじき とりもも さつまあげ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう 厚切りバームクーヘン	だいこん にんじん しいたけ こまつな わかめ	塩こうじ しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
2 土	焼きそば とうもろこし 麦茶	カステラ 牛乳	ぶたもも ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 とうもろこし かすてら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース
4 月	ごはん さばの照り焼き かぼちゃの煮物 味噌汁	ぱりんこ 牛乳	さば 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ぱりんこ	かぼちゃ だいこん にんじん	みりん しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
5 火	ごはん 肉じゃが きやべつのり和え 味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも ちくわ あぶらあげ みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ やきのり こまつな えのきたけ オレンジジュース みかんかん	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
6 水	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ バナナ わかめスープ	麩のラスク 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) やきふ バター グラニューとう	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんじん きゅうり パナナ キャベツ わかめ	おろしにんにく しょうゆ しょうゆ 料理酒 鶏ガラスープ素 食塩
7 木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 酢の物 味噌汁	きなこ蒸しパン 牛乳	鶏もも(皮つき) あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きなこ	こめ かたくりこ サラダ油 さとう ホットケーキミックス	しょうが わかめ きゅうり トマト みかんかん なす キャベツ	おろしにんにく しょうゆ 料理酒 穀物酢 食塩 かつお・昆布だし汁
8 金	ごはん ホキの味噌マヨ焼き 切干大根のサラダ すまし汁 オレンジ	マシュマロクッキー 牛乳	ホキ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう ごま油 白ごま(すり) ハーベスト マシュマロ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし パレンシアオレンジ こまつな だいこん	食塩 鶏ガラスープ素 しょうゆ 穀物酢 かつお・昆布だし汁
9 土	冷やし中華 バナナ 麦茶	あんぱん 牛乳	たまご ロースハム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 あんぱん	きゅうり トマト もやし バナナ	冷やし中華のたれ
12 火	豚丼 オレンジ 中華スープ	のり英字ビスケット 牛乳	ぶたロース ぎゅうにゅう	こめ さとう 白ごま(炒り) ごま油 のり英字ビスケット	たまねぎ パレンシアオレンジ キャベツ きくらげ にんじん	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし 鶏ガラスープ素 食塩
13 水	サラダうどん さつまいもの甘煮 バナナ	カルシウムせんべい 牛乳	ささみ ぎゅうにゅう	冷)うどん さつまいも さとう カルシウムせんべい	きゅうり わかめ コーン トマト バナナ	めんつゆ 食塩
14 木	カレーライス ブロッコリーのツナ和え 牛乳	ビスケット 麦茶	ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ じゃがいも サラダ油 さとう ごま油 ビスケット	たまねぎ なす にんじん ブロッコリー コーン	おろしにんにく おろししょうが カレールー しょうゆ
15 金	チキンピラフ コンソメスープ バナナ	おせんべい(雪の宿) 牛乳	とりもも ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター おせんべい(雪の宿)	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ こまつな パナナ	コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉
16 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	ソフトサラダ 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 ソフトサラダ	キャベツ ねぶかねぎ パレンシアオレンジ きくらげ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	カヤ体温のもとになる	体の調子を整える	
18 月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	冷) 骨取りサケ あぶらあげ ちくわ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう チーズ	こめ サラダ油 さとう ホットケーキミックス	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ わかめ	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
19 火	食パン 鶏肉の香味フライ トマトとキャベツのポン酢和え コンソメスープ	わかめおにぎり 牛乳	とりむね たまご ぎゅうにゅう	しょくぱん こむぎこ パンこ だいたい油 ごま油 こめ	あおのり キャベツ トマト コーン ブロッコリー にんじん こまつな	食塩 こしょう 中濃ソース 味ぼん酢 コンソメ わかめご飯の素
20 水	ごはん 松風焼き ゆかり和え すまし汁	プリン りんごジュース	とりひきにく たまご みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう ゼラチン ホイップクリーム	こめ パンこ さとう 白ごま(炒り)	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なめこ だいこん りんごジュース	しょうゆ 食塩 ゆかり かつお・昆布だし汁
21 木	ごはん 鶏肉のマーレード焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ パナナ	あんぱん 牛乳	鶏もも(皮つき) ぎゅうにゅう	こめ マーレード マヨネーズ あんぱん	ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ バナナ	しょうゆ 料理酒 めんつゆ コンソメ 食塩 こしょう
22 金	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き ささみときゅうりの和え物 味噌汁	大学いも 牛乳	たら パルメザンチーズ ささみ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ さとう ささみ 白ごま(すり) さつまいも だいたい油 黒ごま(炒り)	コーン もやし きゅうり こまつな なす	食塩 パセリ粉 しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん
23 土	鶏肉とこまつなのうどん ごまだしサラダ キウイフルーツ	マーラーカオ 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん マーラーカオ	こまつな しいたけ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	めんつゆ 焙煎ごまドレッシング
25 月	ごはん 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め 塩昆布和え すまし汁	ヨーグルト 麦茶	ぶたもも あつあげ ちくわ みそ 木綿豆腐 ヨーグルト	こめ サラダ油 白ごま(すり) ごま油 やきふ ブルーベリージャム	にんじん キャベツ ピーマン しょうが きゅうり しおこんぶ わかめ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩
26 火	ごはん ミートローフ もやしのオイスター炒め 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	ぶたひきにく とりひきにく たまご チーズ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ サラダ油 さとう のり英字ビスケット	たまねぎ にんじん もやし なす いら こまつな しめじ	食塩 こしょう ソース トマトケチャップ 鶏ガラスープ素 オイスターソース かつお・昆布だし汁
27 水	ジャージャーうどん こまつなのナムル バナナ 牛乳	クリームパン 麦茶	ぶたひきにく みそ ロースハム ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) クリームパン	たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな パナナ	おろしにんにく しょうゆ かつおだし 鶏ガラスープ素
28 木	ごはん さわらのごま揚げ ピーマンともやしの中華炒め トマトと卵のスープ	ハッピーターン 牛乳	冷) 骨取りさわら たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ ごま サラダ油 ごま油 白ごま(炒り) ハッピーターン	ピーマン もやし キャベツ きくらげ トマト	おろししょうが 料理酒 しょうゆ 食塩 鶏ガラスープ素
29 金	焼きそば きゅうりの中華和え スイカ 牛乳	フライドポテト & ウィンナー 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう ソーセージ	ちゅうかめん サラダ油 さとう ごま油 白ごま(炒り) フライドポテト	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり きゅうり すいか	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース 穀物酢 しょうゆ トマトケチャップ
30 土	チキンライス オレンジ コンソメスープ	アスパラガスビスケット 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	こめ バター アスパラガスビスケット	たまねぎ にんじん ピーマン パレンシアオレンジ こまつな	コンソメ 食塩 こしょう トマトケチャップ パセリ粉

\*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。  
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ  
火:アンパンマンビスケット  
水:アンパンマンせんべい  
木:ハッピーターン  
金:カルシウムせんべい

年齢	栄養価 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	519	20.4	16.6	1.8
2歳児	427	16.4	13.6	1.4
1歳児	323	12.3	10.1	1.1