8月 献 立 表

令和7年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名 朝おやつ	昼食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ カや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
1	金	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・小松菜) ピーマンの肉詰め甘辛ソース フレンチサラダ パイナップル 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 パン粉 薄力粉 砂糖 片栗粉 油 せんべい	干ししいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 ピーマン キャベツ ブロッコリー 人参 パイナップル とうもろこし きゅうり	水 塩 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
2	土	ビスケット 麦茶	豚丼 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま ウエハース マンナビスケット	玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
4	月	しらす 麦茶	わかめご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・小切麩) 鶏肉と野菜の旨煮 トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 しらす	米 小切麩 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	わかめご飯の素 干ししいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 人参 キャベツ コーン オレンジ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
5	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・長ねぎ・高野豆腐) 肉野菜炒め もやしのマヨ和え スイカ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース さつま芋	干ししいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 すいか	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
6	水	人参煮 麦茶	丸パン コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ・ほうれん草) ポテトと玉子のチーズ焼き 白菜のマリネサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	チャーハン 麦茶	鶏卵 チーズ 豚肉	丸パン じゃが芋 油 砂糖 青りんごゼリーの素 米 ごま油	玉ねぎ しめじ ほうれん草 パセリ 白菜 人参 きゅうり 長ねぎ コーン グリンピース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
7	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁(豆腐・とうがん・万能ねぎ) たらのごまみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め ジョア 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	木綿豆腐 たら 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま 油 薄力粉	コーン 塩昆布 干ししいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ りんごソース 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
8	金	大根煮 麦茶	そうめん ちくわの青のり天ぷら 白菜の梅和え オレンジ 麦茶	ピラフ 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ロースハム 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 無塩バター	オクラ 人参 青のり 白菜 ほうれん草 ねりうめ オレンジ 玉ねぎ グリンピース 大根	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 チキンスープの素
9	土	ウエハース 麦茶	中華丼 中華スープ(切干大根・えのき茸・わかめ) ビーフン中華サラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま じゃが芋 ウエハース	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
12	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・キャベツ・油揚げ) つくね焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	じゃが芋ガレット 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	干ししいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ 大根	水 塩 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
13	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:クリームシチュー 切干大根サラダ ぶどうゼリー 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター さつま芋	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり ぶどうジュース アガー コーン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 シチュールウ
14	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ・高野豆腐) 鶏肉の梅焼き ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	マフィン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	干ししいたけ 長ねぎ 昆布 ねりうめ ひじき しらたき 人参 グリンピース パイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
15	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・わかめ) かれいの香味焼き ビーフンと野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 さつま芋 ごま油 ビーフン 油 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	干ししいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 グレープフルーツ 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
16	土	ビスケット 麦茶	豚そぼろ丼 味噌汁(大根・人参・小切麩) キャベツの甘酢和え チーズ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 チーズ かつお節	米 油 小切麩 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 しょうが 干ししいたけ 大根 昆布 キャベツ きゅうり わかめ	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
18	月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・長ねぎ・高野豆腐) 幼児:まぐろフライ 乳児: たらの煮付け さつま芋のごま和え オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 まぐろフライ ヨーグルト スキムミルク しらす たら	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 ごま ウエハース	干ししいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 人参 グリンピース オレンジ りんごソース	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 万能つゆ 料理酒
19	火	人参煮 麦茶	ご飯 わかめスープ(大根・干ししいたけ・わかめ) 茄子と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 薄力粉	大根 干ししいたけ わかめ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
20	水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草) 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参ドレッシングサラダ ぶどうゼリー 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏肉 ふりかけかつお	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり ぶどうジュース アガー 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
21	木	きゅうり味噌 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(白菜・なす・しめじ) 豆腐のそぼろ煮 もやしの海苔和え ジョア 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ジョア 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま 砂糖	干ししいたけ 白菜 なす しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 焼きのり きゅうり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22	金	蒸しさつま芋 麦茶	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁(南瓜・小切麩・万能ねぎ) ツナ入り玉子焼き なめたけ和え バナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 かつおフレーク 牛乳	米 ごま 小切麩 油 砂糖 フルーツパン さつま芋	とうがん しそ 干ししいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 なめ茸 バナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
23	土	ウエハース 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜) 春雨ときゅうりの和え物 チーズ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ 油揚げ	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 干ししいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 きゅうり ひじき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶 万能つゆ
25	月	しらす 麦茶	麦ご飯 幼児:ドライカレー 乳児:ポークシチュー スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳 しらす	米 押し麦 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 塩 麦茶 シチュールウ
26	火	大根煮 麦茶	ご飯 コーンスープ(玉ねぎ・コーン) チキンソテー キャベツサラダ パイナップル 麦茶	五平餅 麦茶	鶏肉 味噌	米 薄力粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 パイナップル 大根	水 シチューフレーク 塩 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
27	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・しめじ・長ねぎ) 幼児:あじの磯辺焼き 乳児: かれいのみりん焼き 野菜炒め ゼリー(青りんご味) 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 あじ 牛乳 スキムミルク かれい	米 さつま芋 油 青りんごゼリーの素 砂糖 無塩バター じゃが芋	干ししいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 焼きのり もやし 人参 小松菜	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶
28	木	人参煮 麦茶	冷やし中華 鶏肉の竜田揚げ バナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 米	きゅうり トマト しょうが バナナ ゆかり 人参	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 料理酒 麦茶
29	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・ほうれん草・小切麩) 親子焼き オクラ納豆和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 きな粉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 マカロニ	干ししいたけ なす ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ オクラ グレープフルーツ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
30	土	ビスケット 麦茶	豚丼 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉 マンナビスケット	玉ねぎ グリンピース 干ししいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
	平均量	572	21.2	16.2	264	1.6
乳児	目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
	平均量	466	17	12.6	236	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア