



令和7年



8月の献立



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	肉じゃが ハムサラダ 野菜オムレツ みそ汁	ジャムトースト ヨーグルト	豚肉 ロースハム 鶏卵 まぐろ油漬 缶詰 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも イトコン 砂糖 マヨネーズ むぎごま 食パン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ かぼちゃ いちごジャム
2	土	お楽しみランチ				
4	月	親子丼 ちんげん菜のごま和え スパサラダ みそ汁	さつまいも天ぷら みかんの シロップ漬	若鶏もも 鶏卵 かまぼこ 削り節 ロースハム みそ 木綿豆腐	砂糖 スパゲティ マヨネーズ さつまいも 天ぷら粉 油 むぎごま	にんじん たまねぎ 生しいたけ デンゲンサイ きゅうり コーン キャベツ わかめ 青ねぎ なす みかん缶詰
5	火	魚のてりやきごま風味 豚肉と夏野菜のオイスター炒め 酢の物 みそ汁	ウインナードッグ すいか	さくら ぶたばら 大豆水煮 ロースハム みそ 木綿豆腐 ポークウインナー 豆乳	いりごま 砂糖 ごま油 さつまいも マーガリン ホットケーキミックス	なす 青ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり わかめ 青ねぎ トマトケチャップ すいか
6	水	ポークチャップ ビーフンソテー 切り干し大根のごまマヨサラダ みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	ぶたロース ロースハム かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 鶏卵 普通牛乳 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 ビーフン ホットケーキミックス マヨネーズ ゴマ油 油 ソフトマーガリン すりごま	トマトケチャップ にんじん たまねぎ 青ねぎ 切り干しだいこん きゅうり わかめ キャベツ
7	木	チキンナゲット ほうれん草ともやしのナムル ジャーマンポテト みそ汁	オレンジゼリー バナナ	若鶏むね 鶏ひき肉 木綿豆腐 かにかまぼこ ロースハム みそ ゼラチン	片栗粉 マヨネーズ 油 ごま油 砂糖 いりごま じゃがいも	ほうれん草ともやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ オレンジジュース バナナ
8	金	魚のカレーマヨ焼き かぼちゃの煮つけ 玉子焼き みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	さくら 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油 食パン	かぼちゃ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ デンゲンサイ
9	土	お楽しみランチ				
15	金	ガパオライス 高野豆腐の煮物 ブロッコリー添え みそ汁	フライドポテト オレンジ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 凍り豆腐 さつま揚げ みそ 木綿豆腐	油 砂糖 ごま油 フライドポテト	にんじん たまねぎ ブロッコリー わかめ 青ねぎ かぼちゃ ネーブル
18	月	カレーライス シーチキン入りオムレツ きゅうりのコーン和え みそ汁	大豆のホットケーキ チーズ	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 まぐろ油漬 ロースハム みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 チーズ	じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖 いりごま	たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ なす
19	火	魚の煮付け コロコロサラダ ツナ玉糸こん みそ汁	カルピスゼリー バナナ	さくら 魚肉ソーセージ まぐろ油漬 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 ゼラチン 乳酸菌飲料 鶏卵	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ むぎごま イトコン	きゅうり にんじん 青ねぎ たまねぎ わかめ かぼちゃ バナナ
20	水	クリスピーチキン オムレツ かぼちゃの煮つけ みそ汁	アメリカンドッグ ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	コーンフレーク 砂糖 油 ホットケーキミックス マヨネーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ わかめ 青ねぎ キャベツ トマトケチャップ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	木	お好み焼き みそ汁	鶏そぼろおにぎり オレンジ	ぶたばら 削り節 鶏卵 みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉	お好み焼き粉 ラード 板こんにやく イトコン いりごま 砂糖 片栗粉	キャベツ 青ねぎ たまねぎ にんじん わかめ りょくとうもやし えのきたけ デンゲンサイ ネーブル
22	金	魚のオーロラソース和え ブロッコリーのかに玉あえ きゅうりの浅漬け みそ汁	高野豆腐の ホットケーキ ヨーグルト	さくら かにかまぼこ 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐 鶏卵	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 いりごま ホットケーキミックス ソフトマーガリン	トマトケチャップ ブロッコリー きゅうり 塩昆布 たまねぎ にんじん わかめ 青ねぎ かぼちゃ
23	土	お楽しみランチ				
25	月	麻婆豆腐 キャベツとゆで卵のサラダ ウインナー炒め みそ汁	かぼちゃの天ぷら オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 赤色辛みそ 鶏卵 みそ ロースハム 混合ソーセージ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 イトコン マヨネーズ スパゲティ じゃがいも 天ぷら粉 むぎごま	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん わかめ 青ねぎ なす かぼちゃ ネーブル
26	火	すき焼き風煮 キャベツのお好み焼き風 トマト添え みそ汁	りんごゼリー バナナ	豚肉 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	イトコン 砂糖 油	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん キャベツ トマト わかめ 青ねぎ デンゲンサイ りんごジュース バナナ
27	水	炊き込みご飯 魚のごまマヨネーズ焼き さつまいもサラダ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	ごまクッキー ヨーグルト	若鶏もも 油揚げ さくら みそ ロースハム かつお節 かにかまぼこ 木綿豆腐 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 さつまいも ごま 薄力粉 ソフトマーガリン ホットケーキミックス	にんじん えのきたけ 切り干しだいこん きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ
28	木	鶏肉とじゃがいものグリル コールスローサラダ 人参しりしり みそ汁	フルーツポンチ チーズ	鶏もも ロースハム まぐろ油漬 鶏卵 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 チーズ	中ざら糖 じゃがいも マヨネーズ むぎごま 砂糖 イトコン いりごま 油	キャベツ きゅうり にんじん コーンたまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ みかん缶詰 白桃缶 りんご
29	金	魚のからあげ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さくら 魚肉ソーセージ かにかまぼこ 脱脂粉乳 木綿豆腐 チーズ みそ ポークウインナー	油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ むぎごま 砂糖 ごま油 食パン	きゅうり にんじん コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ なす トマトケチャップ 青ピーマン ほうれん草
30	土	お楽しみランチ				
あまーい清涼飲料水の飲み過ぎ注意 暑い今の季節、冷たい飲み物が美味しいですね。 熱中症予防への関心も高まり、意識して水分補給をする機会が増えていると思います。 豆知識を参考に飲み物を選んでみてくださいね。 豆知識 ノンカロリー・ゼロカロリーは0kcalではありません。 カロリーゼロと表示されている物は人工甘味料を使用した物が多いです。 また100ml中5kcal未満のものをノンカロリーと表示していいことになっています。これは500mlでスティックシュガー2本分の砂糖が入っていることになります。 目的に合わせて美味しく健康に水分補給しましょう。						



認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家