



8月 献立表



3号

令和7年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	りんご 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ゆでとうもろこし ビスケット 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 さつま芋 砂糖 ごま マナビスケット	りんご 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ とうもろこし	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
2 土		きつねうどん フレンチサラダ チーズ パナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	油揚げ チーズ	うどん キャノーラ油 砂糖 せんべい	人参 ほうれん草 長ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
4 月	りんご 麦茶	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	マリービスケット 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳 ビスケット	米 小切駄 片栗粉	りんご わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 人参 キャベツ コーン	麦茶 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
5 火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のチンブルー もやしのマヨ和え バイナッブル 麦茶	ビーチゼリー 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 車麴 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 もやし 小松菜 バイナッブル アガー 黄桃缶	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩
6 水	りんご 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま いちごジャム クラッカー	りんご 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 パナナ	麦茶 水 塩 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ
7 木	りんご 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 たらのごまみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	キャラットバンケーキ りんごジュース	木綿豆腐 たら 味噌	米 砂糖 ごま キャノーラ油 薄力粉	りんご コーン 塩昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ すいか 人参 りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 ベーキングパウダー
8 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の梅和え オレンジ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 干しいたけ 切干大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 ねりうめ オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
9 土		焼きそば 海藻サラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	煮し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ もやし きゅうり パナナ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水 パナナ
12 火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 つくね焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 バン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素	りんご 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	麦茶 水 塩 万能つゆ
13 水	りんご 麦茶	豚そぼろ丼 味噌汁 キャベツの甘酢和え チーズ 麦茶	フルーチェ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 小切駄 砂糖 フルーチェ	りんご 玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ 大根 昆布 キャベツ きゅうり わかめ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
14 木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き ひじきの煮物 バイナッブル 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 キャノーラ油 無塩バター 薄力粉	りんご 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ねりうめ ひじき しらすき 人参 グリンピース バイナッブル	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
15 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 かれのい香味焼き ビーフンと野菜炒め パナナ 麦茶	鮭のラスク 牛乳	味噌 かれい 牛乳	米 さつま芋 ごま油 ビーフン キャノーラ油 小切駄 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	りんご 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 パナナ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素
16 土		きつねうどん フレンチサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	油揚げ チーズ	うどん キャノーラ油 砂糖 せんべい	人参 ほうれん草 長ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
18 月	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろのフライ さつま芋のごま和え スイカ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 まぐろフライ 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 さつま芋 砂糖 ごま せんべい	りんご 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 人参 グリンピース すいか	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
19 火	りんご 麦茶	ご飯 わかめスープ 茄子と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え オレンジ 麦茶	プリン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳 クリーム	米 ごま油 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	りんご 大根 干しいたけ わかめ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
20 水	りんご 麦茶	丸パン コンソメスープ 鶏肉の塩焼き 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	しらすチャーハン 牛乳	鶏肉 チーズ しらす干し 牛乳	丸パン じゃが芋 米 ごま油	りんご 玉ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり 人参 長ねぎ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 料理酒 人参ドレッシング こいくちしょうゆ
21 木	りんご 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしの海苔和え バイナッブル 麦茶	ごまちゃんすこう りんごジュース	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 玄米 キャノーラ油 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま	りんご 干しいたけ 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 バイナッブル りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
22 金	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 フルーツパン	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ
23 土		きのこチキンの和風スパゲティ キャベツのマヨサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ 小松菜 しめじ えのき茸 焼きのり キャベツ きゅうり 人参 パナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶 水
25 月	りんご 麦茶	麦ご飯 ドライカレー 春雨ときゅうりの和え物 グレープフルーツ 麦茶	星たべよ 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 キャノーラ油 春雨 ごま油 砂糖 せんべい	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり グレープフルーツ	麦茶 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 穀物酢 塩
26 火	りんご 麦茶	ご飯 コーンスープ チキンソテー キャベツサラダ バイナッブル 麦茶	ゼリー(オレンジ味) 牛乳	鶏肉 牛乳	米 薄力粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ オレンジゼリーの素	りんご 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 バイナッブル	麦茶 水 シチューフレーク 塩
27 水	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの塩焼 野菜炒め りんご 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 あじ 牛乳	米 さつま芋 キャノーラ油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	バナナ 干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 焼きのり もやし 人参 小松菜 りんご	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 塩 チキンスープの素
28 木	りんご 麦茶	冷やし中華 かぼちゃの煮物 チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 鶏肉 チーズ 煮干し	中華麺 キャノーラ油 ごま ごま油 砂糖 米	りんご きゅうり トマト 南瓜 ゆかり	麦茶 水 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん風調味料
29 金	りんご 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	米 キャノーラ油 じゃが芋 砂糖 ごま マカロニ	りんご 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 昆布 もやし 人参 コーン パナナ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
30 土		焼きそば 海藻サラダ チーズ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	煮し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ 大根 きゅうり オレンジ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水 オレンジ

☆ 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)
乳 目標準量	462	16.2	13.3	225	1.3
児 平均量	457	16.1	13.4	190	1.3

☆圖の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。