

令和7年8月 献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	3じのおやつ
1	金	魚のしそみそ焼き	白身魚(40) みそ(3)	しそ(0.8)		酒 みりん	ゴーヤ蒸しパン にがうり(6)卵(6) ホットケーキミックス(25) 牛乳(7) 砂糖(3) 油(2) 麦茶
		やさいの昆布茶和え		キャベツ(35)にんじん(7)ピーマン(5)		昆布茶 塩	
		かきたま汁	卵(8)	たまねぎ(22)しめじ(8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油	
22	金	ごはん			五分つき米		
2	土	ポークビーンズ	豚もも肉(25) ゆで大豆(8)	トマト(15)ピーマン(7) たまねぎ(30)にんじん(8)	じゃがいも(20) 油 砂糖	ケチャップ 醤油	8/2 グリーンコープのおやつ ミルク
		トロトロスープ		おくら(12)なめこ(13) もやし(18)		コンソメ 醤油	
23	土	ごはん			五分つき米		8/23 豆乳かぼちゃケーキ 麦茶
4	月	愛情弁当の日	愛情弁当・水筒の準備をお願いします。				グリーンコープのおやつ 麦茶
5	火	煮込みうどん	鶏もも肉(30) かまぼこ(7)	たまねぎ(23)しめじ(6) こねぎ(2)	うどん乾麺(40) 油	鰹だし 醤油	8/5 おにぎりとお漬物・麦茶 五分つき米 塩 焼きのり 山川漬け(10) 8/26 グリーンコープのおやつ ミルクココア
		やさいのマヨネーズ和え		キャベツ(38)にんじん(10) こまつな(18)	マヨネーズ	こしょう 醤油	
26	火	果物		バナナ(50)			
6	水	チキンカツ	鶏もも肉(40)卵(3)		小麦粉 パン粉 油	こしょう ケチャップ	8/6 豆乳かぼちゃケーキ・麦茶 ホットケーキミックス(22)マーガリン(4) 豆乳(6)卵(7)かぼちゃ(15)砂糖(3) 8/25 しらすチップス 麦茶
		サラダ		キャベツ(32)おくら(10)にんじん(7)		ドレッシング	
		すまし汁	豆腐(23)	えのき(8)たまねぎ(23) みつば(2)		鰹昆布だし 醤油	
25	月	ごはん			五分つき米		
7	木	とうがんの中華あんかけ	鶏むね肉(20)	とうがん(34)チンゲンサイ(22) にんじん(12)干しいたけ(0.8)	砂糖 片栗粉	中華だし 酒 醤油 みりん	グリーンコープのおやつ
		はんぺんスープ	はんぺん(7)	たまねぎ(23)わかめ(7) とうみょう(2)		中華だし 醤油	
21	木	ごはん			五分つき米		ミルクココア
8	金	魚の天ぷら	白身魚(40)		天ぷら粉 油	塩 酒	杏仁豆腐 牛乳(50)アガー(1) みかん缶(5) バニラエッセンス 麦茶
		やさいの三色和え	鰹節(0.2)	こまつな(15)にんじん(10)もやし(25)		めんつゆ	
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ(20) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし	
27	水	ごはん			五分つき米		
9	土	パンの日	<セレクトパン> ミルクロールパン(30) タマヨパン(30)メロンパン(30) クリームパン(30)ツナマヨパン(30) カレーウインナーパン(30)	<トマトスープ> たまねぎ(23)トマト(16)しめじ(8) じゃがいも(25)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさいスティック> きゅうり(15)にんじん(10) マヨネーズ	<果物> すいか(40)	グリーンコープのおやつ ミルク
12	火	煮しめ	がんとどき(15)	干しいたけ(0.8)にんじん(12) とうがん(30)きぬさや(2)	こんにゃく(18) 砂糖	醤油 みりん 昆布だし	グリーンコープのおやつ
		かいのこ汁	ゆで大豆(8) みそ(9)	なす(14)かぼちゃ(22)ごぼう(10) こねぎ(2)		昆布だし	
		ごはん			五分つき米		
13 14 15	水 木 金	お盆保育	利用される家庭は、愛情弁当と水筒の準備をお願いします。				グリーンコープのおやつ 麦茶
16	土	ドライカレー	合びき肉(25)	なす(18)にんじん(10) ピーマン(5)	油 五分つき米	カレールウ カレー粉	グリーンコープのおやつ
		しらすサラダ	しらす干し(5)	キャベツ(38)きゅうり(10) トマト(13)		ドレッシング	
30	土	コンソメスープ		たまねぎ(23)ほうれんそう(4)エリンギ(8)		コンソメ 醤油	ミルク
18	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<ししゃも> ししゃも(30) <野菜の浅漬け> キャベツ(32)にんじん(7) 浅漬けの素	<油あげのみそ汁> 油揚げ(5)たまねぎ(23) えのき(8)ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		しらすチップス ぎょうざの皮(15) しらす干し(5)にら(2) ピザ用チーズ(3) 油 ミルクココア
19	火	キッズビビンバ	鶏ひき肉(35)	ほうれんそう(25) もやし(15)にんじん(5)にんにく(1)しょうが(1)	ごま油 ごま 片栗粉 五分つき米 砂糖	醤油 みりん 酒	グリーンコープのおやつ
		わかめスープ		たまねぎ(23)しめじ(8) わかめ(7)ふかねぎ(3)		中華だし 醤油	
28	木	やさいサラダ		キャベツ(38)ピーマン(7)コーン(5)		ドレッシング	ミルク
20	水	えびのオイスターソース炒め	えび(18)ちくわ(5)	もやし(25)にんじん(10) チンゲンサイ(18)しめじ(8)	油	オイスターソース 酒 こしょう	きなこラスク 食パン(40) きなこ(5)砂糖(3) マーガリン(4) 塩 麦茶
		豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		いりこだし	
29	金	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。
★献立に書いてある()は、グラム数です。
★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。



♪8月の旬の食材♪

<野 菜>チンゲンサイ、かぼちゃ、ししとう、とうがん、トマト、しそ、きゅうり、にがうり、すいか、おくら、さやいんげん
<果 物>なし、ぶどう
<魚介類>すずき、いわし、さば、マグロ、あじ

