

2025年08月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時朝・昼食追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時朝・昼食追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	♪夏祭りごっこ♪ パン 焼きそば ウインナー とうもろこし 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ） いりこ	ゆで中華めん くす粉 砂糖 黒砂糖 油 果物（バナナ） ロールパン	牛乳 豚肉 ウインナー スキムミルク かまぼこ きな粉 いりこ かつお節 あおのり 鶏もも肉	バナナ オレンジ もやし とうもろこし（冷凍） ごぼう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ コーン キャベツ	牛乳 野菜スープ	18	月	雑穀ご飯 夏の豚汁 とろろてんサラダ 果物（バナナ）	牛乳 みかん入りカルピス寒天 糸こんにゃく 砂糖 雑穀 ごま かんでん 油	米 白パン 糸こんにゃく 砂糖 雑穀 ごま かんでん 油	牛乳 ししゅも カルピス 木綿豆腐 とろろてん 豚肉(もも) みそ いりこ たい	パイナップル みかん缶 きゅうり かぼちゃ トマト なす 黄ピーマン たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	牛乳
2	土	ご飯 中華どんぶり わかめとツナの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 ホットケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 砂糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 ツツバ ちくわ えび 卵 カットわかめ	はくさい バナナ オレンジ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ	牛乳	19	火	ハン ちゃんぽん 鶏しバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（キウイ）	牛乳 ツツカレごはん 温野菜（いんげん） 果物（オレンジ）	ぶどうロールパン 米 ゆで中華めん 油 砂糖	牛乳 鶏しバー 豚肉 ツツ缶 かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ キウイフルーツ オレンジ もやし コーン えだまめ(冷凍) いんげん ねぎ ハセリ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ
4	月	雑穀ご飯 華風スープ ゴーヤチャンプルー 果物（すいか）	牛乳 揚げパン 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米 パン 油 はるさめ 砂糖 雑穀 片栗粉 ごま油	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 豚肉 きな粉 かつお節	すいか オレンジ たまねぎ はくさい にがり・ゴーヤ にんじん きゅうり ねぎ	牛乳	20	水	雑穀ご飯 いわしの梅煮 ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ ごぼう） 果物（オレンジ）	ジョア（鉄&葉酸マスクット味） キャロトドーナツ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 小麦粉 砂糖 油 雑穀	ジョア（鉄&葉酸マスクット味） いわし 木綿豆腐 挽きわり納豆 みそ 卵 しらす干し 油揚げ たい	バナナ ほうれん草 きゅうり オレンジ かぼちゃ たまねぎ にんじんジュース にんじん ごぼう うめ干し 油揚げ しょうが	牛乳
5	火	雑穀入りハヤシライス ドレッシングサラダ 温野菜（いんげん） 果物（バナナ）	牛乳 デザートムース（ピーチ） 温野菜（ごぼう） パン	米 よもぎロールパン はるさめ 油 雑穀 砂糖	牛乳 牛肉 ハム	パイナップル もも缶 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう コーン トマト しめじ ピーマン いんげん	牛乳	21	木	♪お誕生日会♪ ゆかりご飯 スライシーチキン 春雨の酢の物 冬瓜スープ 果物（バナナ） ローゼリー	牛乳 ★グレープ/パパロア 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 ゼリー ロールパン 砂糖 はるさめ 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 生クリーム ウインナー ハム いりこ ゼラチン	ぶどうジュース パイナップル 生クリーム キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ハセリ にんにく	牛乳
6	水	パン ★そうめん 厚揚げとかぼちゃの煮物 果物（キウイ）	牛乳 なっとく丼 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	干しそうめん ぶどうロールパン 米 砂糖	牛乳 厚揚げ 鶏ささ身 挽きわり納豆 豚ひき肉 錦糸卵	かぼちゃ オレンジ キウイフルーツ きゅうり えだまめ(冷凍) にんじん オクラ いんげん	牛乳 レバー	22	金	雑穀ご飯 かしたの南蛮あえ 粉ふきいも(青のり)) みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 食パン じゃがいも いちごジャム 三温糖 雑穀 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ あおのり	バナナ オレンジ なす たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン えのきたけ ねぎ しょうが	牛乳
7	木	ウナギ寿司 野菜の浅漬け すまし汁 果物（オレンジ）	牛乳 とうもろこし 温野菜（にんじん） 果物（バナナ） いりこ	米 砂糖	牛乳 うなぎ蒲焼 木綿豆腐 錦糸卵 かまぼこ 生わかめ のり いりこ 塩こんぶ	バナナ キャベツ オレンジ とうもろこし きゅうり にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン えのきたけ ねぎ	牛乳	23	土	親子丼 磯辺和え 果物（オレンジ）	牛乳 手作りラスク 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 フランスパン マーガリン グラニュー糖 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 味のり	たまねぎ ほうれん草 バナナ オレンジ キャベツ にんじん コーン みつば	牛乳
8	金	雑穀ご飯 チンジャオロース さつま芋のレモン煮 チンゲン菜と卵のスープ 果物（バナナ）	ジョア（鉄&葉酸マスクット味） ホットドック 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米 パン さつまいも はるさめ 砂糖 油 雑穀米	ジョア（鉄&葉酸マスクット味） 豚肉 ウインナー 卵 ベーコン	パイナップル オレンジ キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ(ゆで) ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン レモン にんにく しょうが	牛乳	25	月	雑穀ご飯 ミネストロンスープ レバーの甘煮 切り干し大根のサラダ 果物（バナナ）	牛乳 ココア蒸しパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ） いりこ	米 じゃがいも ホットケーキ粉 マカロニ グラニュー糖 雑穀 油 砂糖	牛乳 鶏しバー ベーコン 卵 ツナ缶 いりこ	パイナップル バナナ きゅうり スッキリ たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ コーン 切り干しだいこん ハセリ	牛乳
9	土	パン ラタトゥユ コンソメスープ 果物（バナナ）	牛乳 いりこご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	白パン 米 オリーブ油	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	バナナ たまねぎ オレンジ かぼちゃ なす キャベツ にんじん スッキリ トマト トマトピューレ きゅうり コーン ピーマン ハセリ	牛乳	26	火	三色どんぶり かぼちゃの甘煮 トマト 魚そうめん汁 果物（キウイ）	牛乳 手作りプリン 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 白パン 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 錦糸卵 わかめ いりこ のり 魚そうめん	かぼちゃ ほうれん草 キウイフルーツ トマト みかん缶 ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳
12	火	パン 五目うどん 干草和え 果物（キウイ）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ） いりこ	ロールパン 米 干しうどん すりごま 三温糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 油揚げ いりこ ひじき	オレンジ キャベツ ほうれん草 たまねぎ キウイフルーツ にんじん ごぼう いんげん ねぎ 干しいたけ	牛乳	27	水	雑穀ご飯 あじのフライ キャベツの中華和え 納豆 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 スイートパンフキン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 小麦粉 グラニュー糖 パン粉 バター 油 砂糖 雑穀 ごま すりごま ごま油	牛乳 あじ 卵 木綿豆腐 納豆 みそ しらす干し 油揚げ カットわかめ あおのり	かぼちゃ バナナ キャベツ オレンジ きゅうり たまねぎ にんじん なす えのきたけ ねぎ	牛乳
13	水	ご飯 夏野菜スープ 鮭の塩焼き きゅうりの昆布あえ 果物（バナナ）	牛乳 クレープ 温野菜（いんげん） 果物（バナナ）	米	牛乳 さけ ベーコン 塩こんぶ	パイナップル きゅうり バナナ かぼちゃ たまねぎ トマト なす えのきたけ にんじん オクラ いんげん	牛乳	28	木	ハン レンス豆のひき肉カレー ひじきのミルクサラダ 果物（バナナ）	牛乳 アイスクリーム 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも	牛乳 アイスクリーム 豚ひき肉 牛ひき肉 レンス豆 ハム カットホールトマト缶詰 鶏しバーミント ひじき スキムミルク さけ	パイナップル たまねぎ ほうれん草 バナナ カットホールトマト缶詰 にんじん なす きゅうり	牛乳 野菜スープ
14	木	パン 焼きビーフン わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 ゼリー 温野菜（きゅうり） リッツ いりこ	リンゴゼリー ロールパン ビーフン 油	牛乳 豚肉 えび 木綿豆腐 卵 わかめ ベーコン いりこ	たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん きゅうり ピーマン ねぎ 干しいたけ	牛乳	29	金	雑穀ご飯 豚肉と野菜のしょうが焼き 粉ふきいも(青のり)) みそ汁 果物（なし）	牛乳 コーンマヨネーズパン 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ） いりこ	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 雑穀 砂糖 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ ツナ缶 みそ 油揚げ いりこ あおのり	なし たまねぎ バナナ コーン キャベツ ごぼう いんげん にんじん えのきたけ ねぎ ハセリ しょうが	牛乳
15	金	カレーライス ヨーグルト和え	牛乳 マカロニきなこ 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	米 じゃがいも マカロニ 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト(無糖) 牛肉 きな粉	たまねぎ もも缶 バイン缶 みかん缶 にんじん オレンジ えだまめ(冷凍)	牛乳	30	土	パン にゅうめん 小松菜とツナのごま酢和え 果物（バナナ）	牛乳 タルト 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	ロールパン 干しそうめん ごま 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かまぼこ	ごまつな バナナ にんじん オレンジ たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ	牛乳
16	土	豚丼 切り干し大根のごま和え 果物（オレンジ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 砂糖 すりごま 油 タルト	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ バナナ オレンジ にんじん きゅうり 切り干しだいこん いんげん		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー 528kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.2g 塩分 1.8	鉄 2.6mg カルシウム 216mg ビタミンC 41mg 食物繊維 4.9g			

★6日のそうめんと21日のグレープ/パパロアは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※都合により献立が一部変更になることがあります。