

令和7年度

8月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 西篠崎おひさま保育園

| 日                                                                                  | 曜   | 昼食献立名                                                                               | 3時おやつ                       | 材料（昼食と午後おやつ）                            |                                                |                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                    |     |                                                                                     |                             | 血や肉をつくる                                 | 熱や力となる                                         | 体の調子をよくする                                                |
| 1・22                                                                               | 金   | シャージャータンメン<br>さくら竜揚げ<br>チンゲン菜スープ                                                    | 牛乳<br>ひじきおにぎり               | 豚肉、みそ、なると、さくら、ベーコン、かつお節<br>油揚げ、牛乳       | 中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま、米                              | 玉ねぎ、たけのこ、人参、ほうれん草、きゃべつ<br>もやし、チンゲン菜、ひじき                  |
| 2・30                                                                               | 土   | チンジャオロース丼<br>シルバーサラダ<br>わかめともやしみそ汁                                                  | 牛乳<br>豆乳ドーナツボール             | 豚肉、ハム、牛乳、豆腐、みそ、かつお節<br>豆乳               | 米、砂糖、油、ごま油、春雨、ノンエッグマヨネーズ<br>米粉                 | ピーマン、人参、玉ねぎ、きゅうり、きゃべつ<br>わかめ、もやし                         |
| 4・18<br>ふりかけの日                                                                     | 月   | ごはん<br>ほっけみりん焼き<br>生揚げカレー煮<br>なすと油揚げみそ汁                                             | 牛乳<br>バナナケーキ                | ほっけ、生揚げ、豚肉、かつお節、油揚げ、みそ<br>牛乳、卵          | 米、砂糖、油、ごま、蒸しパンミックス                             | 小松菜、人参、えのき、大根、なす、バナナ                                     |
| 5・19                                                                               | 火   | ゴマきな粉トースト<br>ミラノ風チキン<br>イタリアンスープ<br>牛乳                                              | お茶<br>チャーハン                 | きな粉、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、卵<br>かつお節、牛乳、ハム        | 食パン、ごま、砂糖、バター、パン粉、油<br>ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、米      | 人参、きゅうり、コーン、きゃべつ、玉ねぎ<br>ほうれん草、いんげん、                      |
| 6                                                                                  | 水   | 中華丼<br>バンバンジーサラダ<br>もずくスープ<br>すいか                                                   | 牛乳<br>ショートブレッド              | 豚肉、鶏肉、みそ、かつお節、牛乳                        | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、もずく、小麦粉<br>バター                   | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、たけのこ、干しいたけ<br>チンゲン菜、切干大根、きゅうり、もやし、えのき<br>すいか |
| 7・21                                                                               | 木   | じゃこごはん<br>生揚げ肉じゃが<br>わかさぎ唐揚げ<br>青菜と麩みそ汁<br>牛乳                                       | お茶<br>かき氷アイス<br>おせんべい       | しらす、豚肉、厚揚げ、かつお節、わかさぎ<br>豆腐、みそ、牛乳        | 米、ごま、じゃがいも、白滝、油、砂糖、麩<br>かき氷アイス、せんべい            | 玉ねぎ、人参、ほうれん草                                             |
| 8・25                                                                               | 金・月 | ミートソーススパゲティ<br>フルーツヨーグルト<br>かき玉スープ                                                  | 牛乳<br>手作りピザ                 | 豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト、卵、かつお節<br>牛乳            | スパゲティ、油、バター、砂糖、ミックスゼリー                         | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、バナナ、もも缶<br>大根、とうもろこし                      |
| 9・23                                                                               | 土   | ピピン丼<br>はんぺんと豆腐ハンバーグ<br>じゃがいもとベーコンスープ                                               | 牛乳<br>ボンデケーショ               | 豚肉、はんぺん、豆腐、みそ、ベーコン、かつお節<br>牛乳、チーズ       | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも、白玉粉、小麦粉      | 小松菜、もやし、人参、切干大根、ひじき、コーン<br>玉ねぎ                           |
| 12・26                                                                              | 火   | ごはん<br>スコップコロッケ<br>大根とひじきの炒り煮<br>えのきと小松菜みそ汁                                         | 牛乳<br>プリンキャラメル<br>ビスケット     | 牛乳、ツナ、牛乳、油揚げ、ちくわ、豆腐、みそ<br>かつお節、ホイップクリーム | 米、じゃがいも、油、パン粉、ごま、砂糖、ごま油<br>プリン素、ビスケット、ホイップクリーム | 玉ねぎ、コーン、人参、もやし、ひじき、大根<br>えのき、小松菜                         |
| 13                                                                                 | 水   | しつぽくうどん<br>中華風卵焼き<br>大豆ナゲット                                                         | 牛乳<br>小松菜おにぎり               | さつま揚げ、かつお節、卵、かにかまぼこ<br>大豆ナゲット、牛乳        | うどん、砂糖、ごま油、油、米、ごま                              | 人参、ごぼう、大根、干しいたけ、小松菜<br>玉ねぎ、きくらげ                          |
| 14・28                                                                              | 木   | さつまいもパン<br>ポトフ<br>れんこんメンチカツ<br>マカロニサラダ<br>牛乳                                        | お茶<br>ラーメン                  | ウインナー、ベーコン、れんこんメンチカツ<br>牛乳、なると、かつお節     | パン、じゃがいも、油、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ<br>砂糖、中華麺、ごま油       | 人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、冬瓜<br>きゅうり、わかめ、コーン                      |
| 15・27                                                                              | 金・水 | チキンカレーライス<br>みそドレッシングサラダ<br>わかめスープ<br>すいかゼリー                                        | 牛乳<br>ごはんせんべい<br>1歳児：焼きおにぎり | 鶏肉、生クリーム、チーズ、油揚げ、みそ<br>牛乳、かつお節          | 米、じゃがいも、バター、油、小麦粉、ゼリー素<br>ごま、ごま油               | 玉ねぎ、人参、きゅうり、きゃべつ、コーン<br>すいか、わかめ、小松菜                      |
| 16                                                                                 | 土   | 冷やし中華<br>あげじゃが<br>カップヨーグルト                                                          | 牛乳<br>豆乳ドーナツボール             | ツナ、チーズ、ヨーグルト、牛乳、豆乳                      | 中華麺、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油<br>砂糖、じゃがいも、米粉            | きゅうり、人参、もやし                                              |
| 20<br>わくわく献立                                                                       | 水   | ロコモコ丼<br>さわやかキャベツ<br>冬瓜中華スープ<br>冷凍みかん                                               | お茶<br>バナナコッタ&レモンゼリー         | チーズ、卵、ハンバーグ、鶏肉、牛乳、生クリーム                 | 米、バター、砂糖、じゃがいも、油、ごま油<br>バナナコッタ素、ゼリー            | 人参、きゃべつ、きゅうり、パイン缶、冬瓜<br>にら、みかん                           |
| 29<br>誕生日献立                                                                        | 金   | ひまわりごはん<br>白身魚トマトソースかけ<br>カレーポテト<br>おくらともずくスープ<br>きな粉ヨーグル                           | 牛乳<br>二種フルーツサンド             | 豚肉、白身魚、かつお節、ヨーグルト、きな粉<br>牛乳、カスタードクリーム   | 米、バター、油、砂糖、じゃがいも、ごま、食パン<br>ホイップクリーム            | コーン、きゅうり、玉ねぎ、ズッキーニ、ブロッコリー<br>おくら、もずく、えのき、人参、みかん缶、いちご     |
| 8<br>おやつピザの日<br>食育                                                                 | 金   |  | 牛乳<br>手作りピザ                 | ウインナー、チーズ、牛乳                            | 小麦粉、米粉、油                                       | ピーマン、玉ねぎ                                                 |
|  |     |                                                                                     | 塩 分 (g)                     | エネルギー (kcal)                            | たんぱく質 (g)                                      | 脂 質 (g)                                                  |
|                                                                                    |     |                                                                                     | 1.6                         | 437                                     | 18                                             | 17                                                       |
| * 3歳未満児                                                                            |     |                                                                                     | 2                           | 510                                     | 20                                             | 18                                                       |

\* 10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。  
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。