



8月 献立表



令和7年

みらいのこども保育園

日	曜	献立名				あか		きいろ		みどり	
		朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	その他		
1	金	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 甘辛ソース フレッシュサラダ バイナップル 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 バン粉 砂糖 片栗粉 油 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 キャベツ フロッキー 人参 バイナップル とうもろこし	水 塩 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶		
2	土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 もやし和え物 オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉 味噌	米 油 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ きゅうり チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶		
4	月	ビスケット 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 グレープフルーツ 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ ローズハム チーズ 牛乳	米 小切粒 片栗粉 薄力粉 砂糖 マンナビスケット	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 グレープフルーツ	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 麦茶 ベーキングパウダー		
5	火	蒸しさつま芋 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 麩のチャムルー もやしのマヨ和え チーズ 麦茶	水ようかん 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し かつお節 高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 薯蕷 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 水ようかんの素 さつま芋	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 もやし 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶		
6	水	ウエハース 麦茶	丸パン コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き→ポテトとお肉の チーズ焼き 白菜のマリネサラダ ジョア 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏卵 チーズ ジョア 油揚げ 煮干し	丸パン じゃが芋 油 砂糖 米 ウエハース	玉ねぎ えのき巻 ほうれん草 パセリ 白根 人参 きゅうり ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒		
7	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 たらのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ビスケット 麦茶	おにぎり 麦茶	木綿豆腐 たら 味噌	米 砂糖 油 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット	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 がなす 玉ねぎ パプリカ すいか 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶		
8	金	チーズ 麦茶	そうめん 鶏肉の味噌照り焼き 白菜の梅和え オレンジ 麦茶	ピラフ 牛乳	せんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 ローズハム 牛乳 チーズ	そうめん 砂糖 米 無塩バター	オクラ 人参 白根 ほうれん草 ねりうめ オレンジ 玉ねぎ グリンピース	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 みりん 麦茶 チキンスープの素		
9	土	せんべい 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶		豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 薄力粉 グレープフルーツ コーン	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 しめじ わかめ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
12	火	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 つくね焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	じゃが芋ガレット 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	煮干し かつお節 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 じゃが芋 油 マンナビスケット	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	水 塩 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ		
13	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ 夏野菜カレー キャベツのサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 青りんごゼリーの素 薄力粉 いちごジャム さつま芋	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 なす トマト キャベツ きゅうり パプリカ	水 チキンスープの素 塩 カレーパウダー 穀物酢 麦茶 万能つゆ		
14	木	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き ひじきの煮物 バイナップル 麦茶	マフィン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 ねりうめ ひじき しらす 人参 グリンピース バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー		
15	金	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き ビーフンと野菜炒め グレープフルーツ 麦茶	麩のラスク 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 たら 牛乳 チーズ	米 ごま油 ビーフン 油 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ なす わかめ 昆布 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶		
16	土	せんべい 麦茶	鶏をほろ丼 味噌汁 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) クラッカー 麦茶		鶏肉 高野豆腐 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 クラッカー せんべい	しょうが ほうれん草 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 切干大根 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶		
18	月	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ さつま芋の和え物 チーズ 麦茶	ブルーチェ ウエハース 麦茶	せんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 まぐろフライ チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 フルーツ ウエハース	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 人参 グリンピース	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶		
19	火	ウエハース 麦茶	冷やし中華→卵 コーンに変更 ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ポテト 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウィンナー ふりかけかつお 煮干し	中華麺 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 米 ウエハース	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ オレンジ	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶		
20	水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参ドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり バイナップル ぶどうジュース アガー 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶		
21	木	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りふりかけご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしの梅和え チーズ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	煮干し かつお節 味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 じゃが芋	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	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア 塩		
22	金	せんべい 麦茶	【処暑】オクラとおかかの混ぜご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き→ツナと野菜のケチャップ 炒め なめたけ和え パナナ 麦茶	ピザトースト 牛乳	ヨーグルト 麦茶	かつお節 味噌 鶏卵 ツナ ウィンナー チーズ 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 食パン せんべい	オクラ 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 なめたけ パナナ ピーマン	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 トマトケチャップ		
23	土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶		鶏肉 味噌 きな粉	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
25	月	ビスケット 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ ドライカレー 春雨ときゅうりの和え物 ゼリー(青りんご味) 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	せんべい 麦茶	豚肉 牛乳	米 押し麦 油 春雨 ごま油 砂糖 青りんごゼリーの素 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ マンナビスケット	白菜 人参 パセリ 玉ねぎ ピーマン きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 万能つゆ		
26	火	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 コンスープ チキンスープ キャベツサラダ バイナップル 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し かつお節 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 バイナップル りんごソース 大根	水 シュウフレーク 塩 麦茶 こいくちしょうゆ		
27	水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの磯辺焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 あじ 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 小松菜 オレンジ 南瓜	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー		
28	木	蒸し人参 麦茶	ソース焼きそば わかめスープ 中華ドレッシング和え チーズ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ビスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ 牛乳 ジョア	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉 いちごジャム	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 大根 干しいたけ わかめ 白菜 コーン	水 中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 万能つゆ		
29	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	親子丼→鶏丼 味噌汁 オクラ納豆和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 納豆 きな粉 牛乳	米 小切粒 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 焼きのり 干しいたけ なす ほうれん草 昆布 キャベツ オクラ グレープフルーツ 南瓜	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩		
30	土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしの和風マヨサラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉 厚揚げ 味噌	米 油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶		

☆ 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)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼児	目標量	560	19.8	16.4	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
乳児	平均量	546	20.6	16	84.5	2.4	212	0.31	0.34	37	1.6	5.6
幼児	目標量	462	16.2	13.3	225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
乳児	平均量	455	16.7	13.1	70.6	2.1	204	0.26	0.29	32	1.4	5

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。