

献立表

2025年8月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
1金	昼食	ピラフ	胚芽米、なたね油	ベーコン（卵不使用）	たまねぎ、コーン缶、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
		フレンチサラダ	なたね油、上白糖	鶏ささみ	キャベツ、トマト、きゅうり、たまねぎ	酢、食塩
		コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー（卵不使用）	ブロッコリー（冷凍）、にんじん	コンソメ、食塩
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
2土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ジャージャー麺	ゆで中華めん（小麦）、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
		バナナ			バナナ	
4月	昼食	かれいの混ぜごはん	胚芽米	かれい、こんぶ（だし用）	しめじ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒
		ひじきのマヨサラダ	マヨドレ、なたね油		きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき	めんつゆ、しょうゆ
		豚汁	さといも（冷凍）、板こんにゃく	木綿豆腐、豚肉、味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	ピーチゼリー	上白糖	アガー	もも果汁、もも缶	
		ひこうきビスケット	小麦粉、砂糖、ショートニング			膨張剤、食塩
		牛乳		牛乳		
5火祭	昼食	焼きそば	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	焼きそばソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む）
		動物チーズ		動物チーズ		ウスターソース（大豆・りんご含む）、粉かつお、食塩、こしょう
		中華スープ		ベーコン（卵不使用）	にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	フライドポテト	フライドポテト、なたね油			食塩
		牛乳		牛乳		
6水祭	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の唐揚げ	なたね油、コーンスターチ、小麦粉	鶏もも肉	しょうが	しょうゆ、酒
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ（乾）	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、こまつな、しいたけ	だしかつお
		牛乳アイス	砂糖	牛乳、乳製品		乳化剤、安定剤
		ミレービスケット	小麦粉、砂糖、食油、ショートニング、ぶどう糖			食塩、膨張剤
7木	昼食	牛丼	胚芽米、上白糖	牛肉、油揚げ、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう（冷凍）、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁	手鞠麴（小麦）	こんぶ（だし用）	だいこん、オクラ（冷凍）	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	すいか			すいか	
		スイートコーンおかき	もち米、食物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダー			しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		
8金	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじのパン粉焼き	パン粉（小麦）、オリーブオイル	あじ		酒、ガーリックパウダー、食塩
		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、きゅうり	食塩、こしょう
	午後おやつ	野菜スープ			ブロッコリー（冷凍）、にんじん、キャベツ、たまねぎ	コンソメ、食塩
		肉まん	小麦粉、上白糖 なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒 オイスターソース、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
9土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		すき焼きうどん	ゆでうどん（小麦）、糸こんにゃく 上白糖、切り麴（小麦）	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒、だしかつお
		オレンジ			オレンジ	
15金	昼食	ピラフ	胚芽米、なたね油	ベーコン（卵不使用）	たまねぎ、コーン缶、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
		フレンチサラダ	なたね油、上白糖	鶏ささみ	キャベツ、トマト、きゅうり、たまねぎ	酢、食塩
		コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー（卵不使用）	ブロッコリー（冷凍）、にんじん	コンソメ、食塩
	午後おやつ	お米deいちごスティックケーキ	米粉、砂糖、植物油脂	豆乳	いちごピューレ	乳化剤、膨張剤
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
16土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ナポリタン	スパゲティー（小麦） 上白糖、なたね油	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）
		バナナ			バナナ	コンソメ、食塩、こしょう

- 乳児の午前おやつは牛乳になります。
- 材料の都合により、献立を変更することがあります。
- 給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
- ご了承の程、よろしくお願いします。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	534 kcal	561 kcal	457 kcal	467kcal
たんぱく質	21.1 g	23.0 g	18.4 g	18.0g
脂質	16.7 g	14.0～21.0 g	14.9 g	10.0～16.0 g
カルシウム	200 mg	270 mg	210mg	225 mg
ビタミンC	18.3 mg	20mg	14.9mg	17.5 mg

18月	昼食	かれいの混ぜごはん	胚芽米	かれい、こんぶ（だし用）	しめじ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒
		ひじきのマヨサラダ	マヨドレ、なたね油		きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき	めんつゆ、しょうゆ
		豚汁	さといも（冷凍）、板こんにゃく	木綿豆腐、豚肉、味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	ピーチゼリー	上白糖	アガー	もも果汁、もも缶	
		ひこうきビスケット	小麦粉、砂糖、ショートニング			膨張剤、食塩
		牛乳		牛乳		
19火	昼食	ご飯	胚芽米			
		ねぎ塩チキン	なたね油、片栗粉	鶏もも肉	ねぎ	酒、みりん、鶏がらスープ、食塩、こしょう
		ブロッコリーのツナサラダ	上白糖	ツナ	ブロッコリー（冷凍）、にんじん	酢、食塩
		すまし汁	切り麩（小麦）	こんぶ（だし用）	だいこん、オクラ（冷凍）	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	ベーコンと枝豆のスコーン	ホットケーキ粉（小麦）、なたね油	ベーコン（卵不使用）	枝豆（冷凍）	
20水	昼食	中華丼	胚芽米、片栗粉、上白糖、なたね油	豚肉	はくさい、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ
		豆腐しゅうまい	植物油脂、砂糖、小麦粉、水あめ	魚肉すり身、豆腐	たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ水煎	みりん、食塩、かつお節調味液
		わかめスープ		わかめ（乾）	たまねぎ、もやし、エリンギ	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
		クラッカー	小麦粉、食物油脂、砂糖			塩
21木★	昼食	塩ラーメン	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
		ブロッコリーの白和え	上白糖、ごま油	絹ごし豆腐	ブロッコリー（冷凍）、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、食塩
		黄桃			もも缶（黄桃）	
	午後おやつ	りんごパフェ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ	りんご、レモン果汁	ベーキングパウダー
		りんごジュース			りんご天然果汁	
22金	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじのパン粉焼き	パン粉（小麦）、オリーブオイル	あじ		酒、ガーリックパウダー、食塩
		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、きゅうり	食塩、こしょう
		野菜スープ			ブロッコリー（冷凍）、にんじん、キャベツ、たまねぎ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	肉まん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒 オイスターソース、食塩、こしょう
23土	昼食	牛乳		牛乳		
		牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		すき焼きうどん	ゆでうどん（小麦）、糸こんにゃく 上白糖、切り麩（小麦）	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		オレンジ			オレンジ	
25月	昼食	ご飯	胚芽米			
		さわらの塩麹焼き		さわら		塩こうじ
		なすの中華漬け	なたね油、上白糖、ごま油	鶏ささみ	なす、にんじん、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢
		お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、こまつな、しいたけ	だしかつお
	午後おやつ	中華おにぎり	胚芽米、もち米、上白糖、なたね油	豚肉	にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、酒、オイスターソース
26火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のレモン焼き	上白糖	鶏もも肉	レモン果汁	しょうゆ、みりん
		ねばねばサラダ			きゅうり、オクラ（冷凍）、にんじん、はくさい	しょうゆ、糸かつお
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、トウモロウ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	きなこクッキー	小麦粉、なたね油、上白糖	きな粉		
27水	昼食	牛乳		牛乳		
		ご飯	胚芽米			
		たらのおぼろ揚げ	片栗粉、なたね油	たら、あおのり		酒、食塩
		五色和え	ごま油	ちくわ（卵不使用）	こまつな、キャベツ、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、糸かつお
28木	昼食	お味噌汁		油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	たまねぎ、にんじん	だしかつお
		味噌焼きうどん	ゆでうどん（小麦）、上白糖	豚肉、味噌	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	酒、みりん、しょうゆ
		牛乳		牛乳		
29金	昼食	ご飯	胚芽米			
		ポークビーンズ	じゃがいも、上白糖	豚肉、だいず水煮レトルト	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む） コンソメ、こしょう、食塩
		もくもく野菜のチーズ和え		チーズ	ブロッコリー（冷凍）、にんじん、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		コンソメスープ		ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	豆乳パンナコッタ（黒蜜・きなこ）	黒蜜、上白糖	豆乳、きな粉、ゼラチン		
30土	昼食	スイートコーンおかき	もち米、食物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダー			しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		
29金		鮭のまぜごはん	胚芽米	鮭		食塩
		切り干し大根のうま煮	上白糖、なたね油	いんげんまめ（冷凍）、油揚げ、こんぶ（だし用）	切り干しだいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしかつお
		お味噌汁	切り麩（小麦）	味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、キャベツ、なす	だしかつお
		にんじん蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	にんじん	ベーキングパウダー
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
30土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ジャージャー麺	ゆで中華めん（小麦）、上白糖、なたね油	豚ひき肉、味噌	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	しょうゆ
		バナナ			バナナ	

★ お誕生日おめでとうメニューです。8月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉 えだまめ、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ズッキーニ、レタス
とうもろこし、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、ぶどう、すいか、メロン、パイナップル