# ＜令和7年度8月の献立＞

## 風の子保育園・風の子ベビーホーム

| | | 献立 | 血や肉になる | 身体の調子を整える | 力や体温となる | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ごはん<br>高野豆腐の甘酢あん<br>切干大根のナムル<br>中華スープ | 高野豆腐, 鶏手羽元,<br>（牛乳） | ピーマン, しいたけ, 人参, 玉葱<br>ブロッコリー, 大根, きゅうり, ねぎ<br>切干大根 | 米, 片栗粉, ごま油<br>上白糖, 白ごま<br>（ポップコーン, サラダ油） | ウエハース<br>牛乳<br>ポップコーン<br>牛乳 |
| 2 | 土 | ハヤシライス<br>オレンジ | 豚肉 | たまねぎ, にんじん, マッシュルーム<br>トマト缶, オレンジ | 米, サラダ油, ハヤシルウ | 市販菓子<br>お茶<br>市販菓子<br>お茶 |
| 4 | 月 | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>白菜と油揚げの煮浸し<br>豆腐とわかめの味噌汁 | 鯖, 油揚げ, 豆腐, 味噌<br>（きな粉, 牛乳） | 大根, 人参, 白菜, わかめ, ねぎ | 米, サラダ油, 上白糖<br>（お麸, オリーブオイル,<br>三温糖） | 人参スティック<br>牛乳<br>お麸ラスク<br>牛乳 |
| 5 | 火 | 夏野菜カレー<br>グリーンサラダ<br>オレンジ | 牛肉, （チーズ, 牛乳） | 玉葱, トマト, 人参, ズッキーニ<br>パプリカ, かぼちゃ, 茄子, オレンジ<br>レタス, キャベツ, コーン, きゅうり, オクラ | 米, カレールウ, サラダ油<br>（塩せんべい） | バナナチップス<br>牛乳<br>せんべい<br>チーズ<br>牛乳 |
| 6 | 水 | ごはん<br>鰺フライ<br>ポテトサラダ<br>玉葱とわかめの味噌汁 | 鰺, 味噌<br>（豆乳, 牛乳） | レモン, キャベツ, 人参, きゅうり<br>レタス, 玉葱, しいたけ, わかめ, ねぎ<br>（コーン） | 米, 薄力粉, パン粉, サラダ油<br>じゃがいも, マヨドレ<br>三温糖<br>（ホットケーキミックス<br>サラダ油, 三温糖） | オレンジ<br>牛乳<br>コーンパン<br>牛乳 |
| 7 | 木 | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>キャベツともやしのきな粉和え<br>大根ときのこの味噌汁 | 豚肉, きな粉, 味噌<br>（牛乳） | 玉葱, 人参, 生姜, トマト, キャベツ<br>もやし, 大根, しめじ, えのき, ねぎ<br>さやいんげん | 米, なたね油, 三温糖<br>（さつまいも, サラダ油） | トマト<br>牛乳<br>おさつチップス<br>牛乳 |
| 8 | 金 | ごはん<br>ホキの野菜あんかけ<br>たたききゅうり<br>豆乳味噌汁 | ホキ, 厚揚げ, 豆乳, 味噌<br>（牛乳） | キャベツ, 玉葱, 人参, もやし, しいたけ<br>きゅうり, しめじ, ねぎ, さやいんげん<br>（あおのり） | 米, 三温糖, 片栗粉, 上白糖<br>ごま油, トマトケチャップ<br>（マカロニ, トマトケチャップ<br>ウスターソース, サラダ油） | かぼちゃスティック<br>牛乳<br>マカロニお好み<br>牛乳 |
| 9 | 土 | 豚丼<br>りんご | 豚肉 | 玉葱, ねぎ, 人参, しめじ, りんご | 米, 三温糖 | 市販菓子<br>お茶<br>市販菓子<br>お茶 |
| 12 | 火 | チキンライス<br>コールスローサラダ<br>きのこスープ | 鶏肉, 鶏手羽元<br>（豆乳, 牛乳） | 玉葱, 人参, グリンピース, トマト缶<br>キャベツ, コーン, きゅうり, しめじ<br>えのき, （オレンジ） | 米, マヨドレ, 三温糖<br>トマトケチャップ<br>（薄力粉, バター, 三温糖,<br>ベーキングパウダー） | マンナビスケット<br>牛乳<br>クッキー<br>オレンジ<br>牛乳 |
| 13 | 水 | 中華丼<br>きのこと豆腐のスープ<br>バナナ | 豚肉, 豆腐, 鶏手羽元<br>（牛乳） | 玉葱, しいたけ, 白菜, キャベツ, にら<br>エリンギ, しめじ, バナナ<br>（バナナ, プルーン） | 米, 片栗粉, じゃがいも | じゃが芋スティック<br>牛乳<br>ドライフルーツ<br>牛乳 |
| 14 | 木 | ハヤシライス<br>マセドアンサラダ<br>りんご | 豚肉, チーズ<br>（ヨーグルト, 牛乳） | 玉葱, 人参, マッシュルーム<br>トマト缶, きゅうり, りんご | 米, サラダ油, じゃがいも<br>三温糖, マヨドレ, ハヤシルウ<br>（ソフトビスケット） | バナナ<br>牛乳<br>マンナビスケット<br>ヨーグルト<br>牛乳 |
| 15 | 金 | 鶏の甘酢丼<br>玉葱とわかめの味噌汁<br>オレンジ | 鶏肉, 厚揚げ, 味噌<br>（チーズ, 牛乳） | 人参, 玉葱, わかめ, ねぎ, オレンジ | 米, 三温糖<br>（塩せんべい） | ウエハース<br>牛乳<br>チーズ<br>せんべい<br>牛乳 |
| 16 | 土 | ポークカレー<br>バナナ | 豚肉 | 玉葱, 人参, バナナ | 米, じゃがいも, サラダ油<br>カレールウ | 市販菓子<br>お茶<br>市販菓子<br>お茶 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 月 | ごはん<br>豚しゃぶ<br>きんぴらごぼう<br>キャベツの味噌汁 | 豚肉, 油揚げ, 味噌<br>(牛乳) | レタス, トマト, きゅうり, 大葉<br>ごぼう, 人参, 蓮根, キャベツ, えのき<br>ねぎ | 米, 三温糖, こんにゃく<br>ごま油, 白ごま<br>(ポップコーン, サラダ油) | バナナチップス<br>牛乳<br>ポップコーン<br>牛乳 |
| 19 | 火 | ごはん<br>メルルーサの香草パン粉焼き<br>きゅうりのごぼう味噌和え<br>春雨サラダ<br>かぼちゃと玉葱の味噌汁 | メルルーサ, 味噌<br>(きな粉, 牛乳) | きゅうり, ごぼう, 人参, コーン, 玉葱<br>しめじ, かぼちゃ, ねぎ, パセリ | 米, 薄力粉, パン粉<br>米こうじ, 三温糖, 春雨<br>マヨドレ<br>(お麸, オリーブオイル,<br>三温糖) | マンナビスケット<br>牛乳<br>お麸ラスク<br>牛乳 |
| 20 | 水 | ごはん<br>味噌カツ<br>キャベツの甘酢和え<br>白菜とえのきの清汁 | 豚肉, 味噌<br>しらす<br>(豚肉, 牛乳) | トマト, ブロッコリー, キャベツ, 人参<br>白菜, えのき, ねぎ<br>(人参, 玉葱, にら) | 米, パン粉, サラダ油<br>上白糖, 白ごま, 三温糖<br>(薄力粉, 片栗粉, ごま油) | チーズ<br>牛乳<br>チヂミ<br>牛乳 |
| 21 | 木 | ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>茄子とトマトとツナの梅酢和え<br>エリンギと人参の味噌汁 | 赤魚, ツナ缶, 味噌<br>(牛乳) | ねぎ, しめじ, 人参, 大葉, 茄子, トマト<br>ズッキーニ, エリンギ, 玉葱, わかめ<br>梅ジュース, (粉寒天) | 米, 三温糖<br>(オレンジジュース, 三温糖) | さつまいもスティック<br>牛乳<br>オレンジゼリー<br>牛乳 |
| 22 | 金 | 食パン<br>ホキのタンドリー焼き<br>こふきいも<br>マカロニサラダ<br>コーンスープ | ホキ, ヨーグルト<br>鶏手羽元<br>(豚肉, 牛乳) | きゅうり, 人参, コーン, 玉葱, しいたけ<br>(人参, キャベツ, にら) | 食パン, じゃがいも<br>マカロニ, マヨドレ, 三温糖<br>カレー粉, トマトケチャップ<br>(中華めん, サラダ油,<br>トマトケチャップ,<br>ウスターソース) | ヨーグルト<br>牛乳<br>焼きそば<br>牛乳 |
| 23 | 土 | 焼き鶏丼<br>オレンジ | 鶏肉 | ねぎ, 人参, しいたけ, キャベツ<br>オレンジ | 米, 三温糖 | 市販菓子<br>お茶<br>市販菓子<br>お茶 |
| 25 | 月 | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>冬瓜としめじの甘辛炒め煮<br>水菜ともやしの清汁 | 鶏肉, 豚肉, 味噌<br>油揚げ<br>(豆乳, 牛乳,<br>ヨーグルト) | トマト, 冬瓜, しめじ, ねぎ, 水菜, もやし | 米, 三温糖<br>(薄力粉, バター, 三温糖,<br>ベーキングパウダー) | じゃが芋スティック<br>牛乳<br>クッキー<br>ヨーグルト<br>牛乳 |
| 26 | 火 | ごはん<br>鰆の梅しそパン粉焼き<br>とろとろ焼きなすの甘酢がらめ<br>豆乳味噌汁 | 鰆, 厚揚げ, いんげん豆<br>油揚げ, 豆乳, 味噌<br>(牛乳) | トマト, 茄子, 人参, 大根, 玉葱, ねぎ<br>ゆかり | 米, 薄力粉, パン粉, 三温糖<br>サラダ油, 白ごま<br>(じゃがいも, サラダ油) | 人参スティック<br>牛乳<br>フライドポテト<br>牛乳 |
| 27 | 水 | ごはん<br>ピーチシャークのカレーから揚げ<br>もやしとごぼうの味噌和え<br>しいたけと厚揚げの清汁 | ピーチシャーク<br>厚揚げ, 味噌<br>(小豆, 牛乳) | トマト, レモン, もやし, ごぼう, きゅうり<br>しいたけ, さやいんげん<br>(粉寒天) | 米, 片栗粉, サラダ油<br>上白糖, カレー粉<br>(三温糖) | ヨーグルト<br>牛乳<br>水ようかん<br>牛乳 |
| 28 | 木 | ミートソーススパゲティ<br>豆腐サラダ<br>オレンジ | 豚肉, チーズ, 豆腐<br>ちりめんじゃこ<br>(油揚げ, きな粉, 牛乳) | 玉葱, 人参, ピーマン, トマト缶<br>レタス, きゅうり, トマト, オレンジ | スパゲッティ, トマトケチャップ<br>なたね油, 上白糖<br>三温糖, オリーブ油<br>(三温糖, 黒砂糖) | コーンフレーク<br>牛乳<br>おあげきなこ<br>牛乳 |
| 29 | 金 | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>茹でキャベツのゆかり和え<br>のっぺい汁 | 鶏肉,<br>(豆腐, 小豆, 牛乳) | 生姜, にんにく, レモン, トマト, ゆかり<br>キャベツ, 人参, 大根, ごぼう, しいたけ<br>ねぎ | 米, 片栗粉, サラダ油<br>(薄力粉, 三温糖, サラダ油<br>, ベーキングパウダー) | バナナ<br>牛乳<br>豆腐パンケーキ(あんこのせ)<br>牛乳 |
| 30 | 土 | チキンカレー<br>バナナ | 鶏肉 | 玉葱, 人参, バナナ | 米, じゃがいも, サラダ油<br>カレールウ | 市販菓子<br>お茶<br>市販菓子<br>お茶 |

※8月の魚は、≪鯖、鰺、ホキ、メルルーサ、赤魚、鰆、ピーチシャーク≫を予定していますが、
仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※( )の食品は、おやつで使用する食品です。
※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。

| 献立種類 | 幼児 | | | | 乳児 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 栄養素 | エネルギーkcal | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | エネルギーkcal | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 平均栄養価 | 513 kcal | 17.1 g | 16.3 g | 69.9 g | 425 kcal | 14.8 g | 14.7 g | 55.5 g |
| 基準値 | 510 kcal | 17.0 g | 14.0 g | 70.0 g | 434 kcal | 15.5 g | 14.4 g | 53.7 g |