

8月 予定献立表

2025/08 西野山保育園

	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	1 29 (金)	2 30 (土)
献立	ごはん 鮭のトマトソース ☆さけ 40 小麦粉 4 油 1 トマト缶 10 たまねぎ 8 にんにく 1 三温糖 1 しょうゆ 1 ケチャップ 5 塩 0.2 こしょう フライドポテト じゃがいも 15 塩 0.2 油 1 パセリ ズッキーニのソテー ☆ズッキーニ 20 塩 0.1 こしょう もずくのみそ汁 もずく 10 豆腐 20 えのきたけ 5 みそ 3 だし 150	肉どんぶり 米 豚肉 60 たまねぎ 30 ☆ピーマン 10 油 1 しょうゆ 3.5 三温糖 0.8 たまねぎ 4 ごま油 1 白ワイン 1 みりん 2 きゅうりのカリカリ ☆きゅうり 25 しょうゆ 0.3 酢 0.5 塩 レタスの梅スープ ☆レタス 15 油揚げ 3 うめ干し 0.5 だし 150 塩 0.3 しょうゆ 0.7 酒 1	ごはん タンドリーチキン 鶏肉 60 ヨーグルト 10 ケチャップ 4 ウスターソース 2 カレー粉 0.3 ひじきのサラダ ひじき 0.8 ゆで大豆 8 鶏ささ身 10 にんじん 8 ☆きゅうり 9 ごんにやく 7 ごま 1 しょうゆ 1 みそ 2 三温糖 0.5 トマトのスープ ☆トマト 30 たまねぎ 20 ベーコン 5 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 魚のいそべ焼き ☆あじ 40 しょうゆ 2 三温糖 2 あおのり 1 うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 1 だし かぼちゃのみそ汁 ☆かぼちゃ 40 ねぎ 5 みそ 3 煮干だし 150	夏野菜のカレー 米 牛肉 35 じゃがいも 35 にんじん 25 たまねぎ 35 ☆かぼちゃ 20 ☆なす 20 ☆ピーマン 7 カレー粉 0.5 塩 1.3 しょうゆ 0.5 小麦粉 1.2 バター 1.2 三温糖 1 油 2 (乳)夏野菜のハヤシライス ケチャップ 13 コーンあえ こまつな 25 にんじん 5 ☆とうもろこし 5 かつお節 1 しょうゆ 1	焼きそば 焼きそばめん 80 豚肉 15 キャベツ 40 たまねぎ 20 もやし 10 ☆ピーマン 5 にんじん 5 ウスターソース 15 塩 0.5 かつお節 1 あおのり 0.5 油 1 コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150
おやつ	かぼちゃの天ぷら ☆かぼちゃ 小麦粉 卵 塩 油 牛乳 150cc	レモンパン 米粉 BP 三温糖 豆乳 レモン果汁 砂糖 油 牛乳 150cc	◎ヨーグルトケーキ クラッカー ヨーグルト 生クリーム ゼラチン レモン果汁 三温糖 イチゴジャム お茶	もろこしごはんのおにぎり 米 ☆とうもろこし 塩 お茶	すいか あられ 牛乳 150cc	スティックパン 牛乳 150cc
延長	パン	かつおおにぎり	せんべい	フライドポテト	さつまいも蒸しパン	
	☆は旬の食材、 ◎はゆりさんの リクエストメニューです。	レモン味のさわやかな 蒸しパンです♪ 	27日は お誕生会です♪	とうもろこしの季節です		
	4 18 (月)	5 19 (火)	6 20 (水)	7 21 (木)	8 22 (金)	9 23 (土)
献立	ごはん さばの山賊焼き さば 40 しょうが 1 にんにく 1 しょうゆ 2 ごま油 2 油 1 切干大根のごま酢和え 切干だいこん 3 ☆きゅうり 10 にんじん 5 油揚げ 4 酢 2 三温糖 0.6 しょうゆ 1.2 ごま 2 三温糖 0.3 しょうゆ 0.3 薄口しょうゆ 0.3 なすのそうめん汁 ☆なす 15 そうめん 6 ☆オクラ 3 油揚げ 4 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 冬瓜と手羽元の煮物 ☆とうがん 90 鶏手羽元 30 塩 0.2 しょうゆ(うすくち) 5 みりん 3 酒 1 片栗粉 2 油 1 しょうが 1 だし 200 揚げ野菜のごまあえ ☆かぼちゃ 20 ☆りんげん 5 にんじん 10 ☆なす 10 しょうゆ 1 ごま 1 油 1	ごはん 豚肉のしょうがやき 豚肉 55 ねぎ 3 しょうが 1 しょうゆ 2 酒 1 かぼちゃのサラダ ☆かぼちゃ 30 ☆きゅうり 13 コーン缶 7 たまねぎ 6 みそ 0.5 しょうゆ 0.5 三温糖 0.8 酢 1 ごま 1 ずいきの汁 ☆ずいき 20 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 酒 1	ごはん あじの南蛮漬け ☆あじ 40 小麦粉 4 油 1 たまねぎ 6 ☆トマト 10 ☆きゅうり 3 しょうゆ 3 三温糖 3 酢 6 ゆでとうもろこし ☆とうもろこし 20 具だくさんのみそ汁 ☆かぼちゃ 10 しめじ 8 ☆なす 5 ☆とうがん 8 油揚げ 5 ☆オクラ 5 ☆みょうが 2 みそ 3 煮干だし 150	ごはん チャンプル 豚肉 25 木綿豆腐 60 もやし 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ねぎ 10 しょうゆ 1 きくらげ 1 しょうが 1 かつお節 1 塩 0.7 油 1 ごま油 1 白瓜のスープ ☆しろろり 25 鶏ひき肉 10 しょうが 0.2 片栗粉 2 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 肉豆腐 豚ひき肉 30 焼き豆腐 55 たまねぎ 40 えのきたけ 10 ねぎ 10 しょうゆ 4 三温糖 2 みりん 1 しょうが わかめスープ 乾燥わかめ 0.5 ねぎ 3 ごま 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.2
おやつ	みたらしだんご 白玉粉 上新粉 三温糖 しょうゆ 片栗粉 (乳)みたらし蒸しパン 白玉粉 豆乳 三温糖 BP 牛乳 150cc パン	塩おにぎり ピーマンのから揚げ 米 塩 片栗粉 ☆ピーマン 油 塩 お茶	◎ゆでとうもろこし ☆とうもろこし (乳)もろこし入りいももち ☆とうもろこし じゃが芋 片栗粉 油 塩 牛乳 150cc せんべい	◎わらびもち わらび餅粉 きな粉 三温糖 塩 (乳)きなこおにぎり 米 きな粉 三温糖 塩 牛乳 150cc いもスティック	和風ラスク 食パン マーガリン ごま あおのり 牛乳 150cc	せんべい 牛乳 150cc
延長	パン	マーマレード蒸しパン	せんべい	いもスティック	あけぼのごはんのおにぎり	
		5日は ゆりさんは 川遊びに行きます。			和風ラスクは かみかみ メニューです！ 	

本格的に夏の暑さになりました。しっかり食べ、寝て、体調管理しましょうね(〃〃) 暑いので、水分補給も心かけましょう！
今月もたくさん夏野菜を使います！人気のカレーにも夏野菜を使います♪いもとうもろこし“ピーマンのからあげ”もお楽しみに(〃〃)！

今月は
おべんとう日は
ありません！

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量 442	18.5	14.1	211	1.7
幼児	目標 574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量 510	21.4	16.2	239	2