

令和7年 8月 給食献立表



さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	金	バナナ	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱 醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) チキンナゲット たたききゅうり(きゅうり・塩) たくあん	パピコ・せんべい 乳児:オレンジゼリー・せんべい
2	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
4	月	ウエハース 牛乳	食パン 鮭の香りフライ (鮭・小麦粉・卵・パン粉・黒ごま・青のり・塩) キャベツのごま和え (キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト缶・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・しらす・ チーズ・かつお節・ソース・あおのり) 麦茶
5	火	チーズ	ごはん ナス入りハンバーグ (豚肉・ナス・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・醤油) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	コーン蒸しパン (蒸しパンミックス・コーン・バター・ 卵・牛乳・砂糖) 牛乳
6	水	ヨーグルト	ごはん 豆腐のつくね焼き (豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・ひじき・卵・パン粉・砂糖・醤油・みりん・片栗粉) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・醤油・マヨネーズ) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし)	水ようかん (こしあん・粉寒天・砂糖・塩・水) 麦茶
7	木	飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き (鶏肉・みそ・ねりうめ・酒・みりん) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	しらすトースト (食パン・しらす・チーズ・青のり・ マヨネーズ) 麦茶
8	金	せんべい	おにぎり(さくらごはん・鮭フレーク) 鶏肉の竜田揚げ(鶏肉・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉)※乳児:照り焼き ミートボール(砂糖・醤油・みりん・片栗粉) きんぴらごぼう(ごぼう・人参・れんこん・ごま・みりん・砂糖・醤油・ごま油) スティックきゅうり(きゅうり・塩) チーズ・バナナ・オレンジ・野菜orりんごジュース(乳児:野菜ジュース)	カルピスゼリー (パイン缶・カルピス・粉寒天・水) 
9	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
11	月		☆山の日☆	
12	火		☆夏季希望保育☆	ビスケット・野菜ジュース
13	水		☆夏季希望保育☆	ビスケット・野菜ジュース
14	木		☆夏季希望保育☆	ビスケット・野菜ジュース
15	金		☆夏季希望保育☆	ビスケット・野菜ジュース
16	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
18	月	ソーセージ	夏野菜カレー (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ナス・ピーマン・南瓜・チーズ・豚肉・カレールウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	お麩のラスク (麩・砂糖・バター) 牛乳
19	火	ビスケット 牛乳	冷やし中華 (ラーメン・ハム・卵・きゅうり・ミニトマト・中華だし・鶏ガラ・醤油・酢・砂糖・ごま油) チーズかまぼこ・バナナ	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト・ホットケーキミックス・卵 バター・砂糖・ベーキングパウダー) 麦茶
20	水	バナナ	スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・豚肉・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ・豆腐・シーチキン・卵・醤油・酒・ごま油・片栗粉) かきたま汁(ほうれん草・卵・人参・キャベツ・鶏ガラ)	フルーチェ(いちご味・牛乳) カルシウムビスケット
21	木	せんべい	食パン 白はんぺんフライ (白はんぺん・卵・小麦粉・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) ベーコンのスープ (ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	マーラーカオ (レーズン) スキムミルク:幼児ココア (脱脂粉乳)
22	金	飲むヨーグルト	鶏そぼろ丼 (ごはん・鶏肉・卵・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ) わかめのみそ汁 (わかめ・玉ねぎ・人参・コーン・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ホイップフルーツゼリー (ゼリーの素:青りんご味・ぶどう味 みかん缶・生クリーム) 乳児…生クリーム無し りんごジュース
23	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース





25	月	チーズ	ごはん さばの味噌煮 (さば・みそ・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) 小松菜のサラダ (小松菜・きゅうり・とりささみ・コーン・砂糖・醤油) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)	すいか 
26	火	ウエハース 牛乳	食パン 野菜のキッシュ (卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・ケチャップ) キャベツとりんごのマヨサラダ (キャベツ・コーン・りんご・人参・酢・マヨネーズ) トマトスープ (トマト・人参・じゃが芋・オクラ・キャベツ・ベーコン・ケチャップ・鶏ガラ)	塩焼きそば (やしそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし)
				麦茶
27	水	ヨーグルト	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 夏のカラフル和え (パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン・トマト・シーチキン・砂糖・酢・塩) ミニトマト・チーズ	パピコ・せんべい 乳児:オレンジゼリー・せんべい
28	木	ソーセージ	ごはん 塩焼きとり (鶏肉・酒・塩・こしょう) ツナサラダ (シーチキン・大根・人参・きゅうり・マヨネーズ) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)	ワッフル (はちみつ)
				牛乳
29	金	飲むヨーグルト	ごはん 田舎煮 (鶏肉・こんにゃく・いんげん・人参・里芋・れんこん・砂糖・醤油・みりん・みそ) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・大根・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	フルーツポンチ (もも缶・みかん缶・パイン缶・粉寒天・砂糖・シロップ)
30	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース

	除去はありません
	除去があります

✕ 切日

ひよこ組のみチェックをお願いします
✧8月の1日当たりの平均栄養摂取量です✧
◀左:幼児 / 右:乳児▶

エネルギー(Kcal)	673	581	Ca(mg)	223	254
たんぱく質(g)	26.1	22.6	Vc(g)	35.0	28.0
脂質(g)	18.8	16.3	鉄分(mg)	2.6	2.1
			塩分(g)	2.2	2.0



～おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

～

【きゅうり】利尿作用・余分な熱をとる・余分な塩分をとる・のどを潤す
【ピーマン】血液をサラサラにする
【トマト】食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す
【ナス】余分な熱をとる・血の巡りをよくする・化のうやはれを治め
【レタス】余分な熱をとる・血の巡りをよくする・化のうやはれをお治める
【スイカ】体を冷やす・のどを潤す・利尿作用・むくみをとる
【とうもろこし】胃腸の調子を整える ※タンパク質がたくさん！
このように栄養たっぷりの夏野菜には、たくさんの効果が期待できます。
この夏、ぜひご家庭でも食べてほしいです！



～給食レシピ～

☆もずく丼

材料(子ども1人分くらい)
・もずく 20g
・ピーマン 3g
・パプリカ 3g
・人参 5g
・コーン 3g
・豚ひき肉 12g
・鶏ひき肉 12g
・ごま油 3g
・砂糖 3g
・醤油 4g
・料理酒 2g
・みりん 2g
・しょうが(チューブ) 0.3g
・片栗粉 4g

＜作り方＞

- ①もずくは洗って切っておく(2,3cm程に)
 - ②野菜はみじん切りにする(ミキサー等でもOK)
 - ③鍋にごま油を熱してお肉類を炒める
 - ④火が通ったら野菜を炒めてさらに火が通ったらもずく、コーンを炒め合わせる
- ※Aを合わせて調味料にしておく
- ⑤Aで味付けをして、水溶き片栗粉で少しとろみをつける
 - ⑥ごはんにかけて完成！
- 子どもたちにも人気のメニューです！
もずくにはビタミン・ミネラルも豊富なので夏にピッタリです。
良かったらお家でも作ってみてください！
- 味・量・材料などはお好みでアレンジしていただいても大丈夫です！
☆ 鶏ガラの素をいれるとさらにおいしくなります！