

8月の献立表



★今月のおたんじょう会★
8月25日(月)

＜旬の食材＞トマト、なす、スズキキニ、とうがん
枝豆、ピーマン、パプリカ
ぶどう、きいか、パイナップル



2025年
あけぼの保育園

日	曜日	10時	昼食	15時	ざいりょう				1～2歳児	3～5歳児	補食	主な食材
					赤○血・肉になる	緑○心からの調子を整える	黄○かや体温となる	その他				
1	15	金	牛乳 カルシウムせんべい 御飯 野菜スープ タラのオーロラソース 小松菜とコーンのソテー バナナ	大学かぼちゃ 牛乳	たら 牛乳	キャベツ ブロッコリー 小松菜 もやし 人参 コーン バナナ 南瓜	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ バター 小麦粉 サラダ油 砂糖 黒 ごま	チキンフィヨン 塩 醤油 クチャップ みりん	熱量(kcal) 433 蛋白(g) 18.4 脂質(g) 11.0 食塩(g) 1.4	474 21.0 10.8 1.6	わかめおにぎり	米 わかめ
2	16	土	牛乳 きな粉せんべい マーボーなす丼 すまし汁 厚揚げと野菜の炒め物 パンナ缶	ひかし芋 牛乳	豚ひき肉 味噌 厚揚げ 牛 乳	なす 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 ちんげん菜 バイン缶	米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋	料理酒 醤油 かつおだし 汁 塩 昆布だし みりん	熱量(kcal) 467 蛋白(g) 16.9 脂質(g) 13.3 食塩(g) 1.4	510 18.5 13.0 1.6		
4	18	月	牛乳 アンパンマンせんべい 御飯 味噌汁 かれの磯辺焼き 高野豆腐の煮物 オレシジ	ミルクくずもち 麦茶	味噌 かれのい 青のり 高野 豆腐 牛乳 きな粉	おくら キャベツ 大根 人参 ちん げん菜 オレシジ	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま	かつおだし汁 昆布だし 醤油 みりん 料理酒 塩 麦 茶	熱量(kcal) 389 蛋白(g) 21.2 脂質(g) 7.7 食塩(g) 1.3	405 24.0 5.1 1.5	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム
5	19	火	牛乳 たべっこBABY 味噌汁 豚肉と厚揚げの旨煮 青菜の納豆チーズ和え パン	ブロッコリードーナツ 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 納豆 チーズ 絹豆腐 豆乳 牛乳	なす 玉ねぎ 人参 ちんげん菜 小 松菜 コーン バイン フロッコ リー	米 サラダ油 片栗粉 小麦粉 砂糖 グラニュー糖	かつおだし汁 昆布だし 醤油 みりん ベーキング パウダー	熱量(kcal) 513 蛋白(g) 19.8 脂質(g) 16.2 食塩(g) 1.5	578 22.1 16.8 1.7	おかかおにぎり	米 かつおだし汁 醬 油
6	20	水	牛乳 クラッカー スパゲティナポリタン ミルクスープ さつま芋のサラダ バナナ	しらすとひじきのおにぎり 麦茶	ウイナー 粉チーズ 鶏 肉 牛乳 しらす ひじき	玉ねぎ ビーマン キャベツ 胡瓜 人参 バナナ	スパゲティ サラダ油 さつま芋 ノ ンエッグマヨネーズ 米 砂糖 白こ ごま	塩 クチャップ チキンフ イヨン 醤油 麦茶	熱量(kcal) 474 蛋白(g) 14.9 脂質(g) 11.3 食塩(g) 1.5	503 14.7 9.6 1.7	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
7	21	木	牛乳 星だべよ 味噌汁 塩唐揚げ かみかみサラダ マーマレードヨーグルト	米糖のいちごジャム練し 牛乳	あさり 味噌 鶏肉 ヨー グルト スキムミルク 豆乳 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 切干大根 人参 胡瓜	米 押し麦 片栗粉 サラダ油 ごま 油 砂糖 マーマレードジャム 米粉 いちごジャム	かつおだし汁 昆布だし 料理酒 塩 醤油 ベーキ ングパウダー	熱量(kcal) 589 蛋白(g) 21.9 脂質(g) 21.1 食塩(g) 1.4	680 26.2 23.6 1.6	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
8	22	金	牛乳 カルシウムせんべい 夏野菜カレーライス 鉄分たっぷりサラダ オレシジ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 ひじき ツナ 青のり 牛乳	玉ねぎ りんご缶 バナナ にんに く 生姜 トマト缶 スズキキニ 南 瓜 なす おくら 人参 たまねぎ ほ うれん草 オレシジ	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 砂 糖 ノンエッグマヨネーズ 醤油	野菜スープ 塩 カラー粉 クチャップ ウスターソー ス 醤油	熱量(kcal) 537 蛋白(g) 15.9 脂質(g) 21.6 食塩(g) 1.4	600 17.3 24.1 1.6	わかめおにぎり	米 わかめ
9	23	土	牛乳 カルシウムせんべい 豚丼 大根とキャベツのサラダ そうめん汁 オレシジ	フライドポテト 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ちんげ ん菜 大根 キャベツ 胡瓜 おくら オレシジ	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 白ごま そうめん じゃが芋	醤油 料理酒 酢 塩	熱量(kcal) 475 蛋白(g) 18.1 脂質(g) 15.6 食塩(g) 1.6	510 18.9 15.8 1.8	わかめおにぎり	米 わかめ
9	23	土	牛乳 きな粉せんべい 納豆チャーハン 味噌汁 ツナじゃが バナナ	きなこマカロニ 牛乳	納豆 のり 味噌 ツナ きな 粉 牛乳	長ねぎ 万能ねぎ コーン 白菜 小 松菜 人参 ビーマン バナナ	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 マカ ロニ	塩 醤油 かつおだし汁 昆 布だし みりん	熱量(kcal) 464 蛋白(g) 18.0 脂質(g) 13.3 食塩(g) 1.3	505 19.7 12.7 1.5		
12	26	火	牛乳 たべっこBABY 味噌汁 さばの生姜煮 ブロッコリーの塩昆布和え みかん缶	クラッカーサンド 牛乳	味噌 さば 塩昆布 牛乳	キャベツ えのき 生姜 ブロッコ リー 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 ルヴァンクラッカー いち ごジャム	かつおだし汁 昆布だし 醤油 みりん 料理酒	熱量(kcal) 546 蛋白(g) 20.2 脂質(g) 23.0 食塩(g) 1.5	622 23.4 26.2 1.8	おかかおにぎり	米 かつおだし汁 醬 油
13	27	水	牛乳 クラッカー 御飯 野菜スープ 鶏肉のオニオソース ひじきサラダ オレシジ	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 ひじき 大豆 牛乳	白菜 小松菜 たまねぎ にんにく 胡瓜 人参 コーン オレシジ	米 小麦粉 サラダ油 砂糖 ごま油 小町麦 バター	チキンフィヨン 塩 醤油 酢	熱量(kcal) 468 蛋白(g) 18.6 脂質(g) 17.9 食塩(g) 1.0	521 21.6 19.3 1.2	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
14	28	木	牛乳 星だべよ 鮭マヨ丼 味噌汁 冬瓜の煮物 黄桃缶	オレシジゼリー カルシウムウエハース 牛乳	サケ 味噌 鶏肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ も やし おくら 冬瓜 小松菜 黄桃缶	米 サラダ油 砂糖 ノンエッグマヨ ネーズ ゼリーの素 カルシウムウ エハース	料理酒 醤油 みりん かつ おだし汁 昆布だし	熱量(kcal) 484 蛋白(g) 17.5 脂質(g) 13.5 食塩(g) 1.3	519 19.2 12.2 1.5	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
29	29	金	牛乳 カルシウムせんべい 鉄分UPの手作りキマカレー 野菜スープ ズッキーニ入りサラダ バナナ	手作りクッキー 牛乳	豚ひき肉 豚しらべ 大豆 スキムミルク 牛乳	生姜 にんにく たまねぎ 人参 コーン ちんげん菜 胡瓜 人参 バ イン缶 すいか みかん缶 ぶどう ジュース	米 サラダ油 小麦粉 砂糖 バター	カレー粉 塩 チキンフ イヨン クチャップ ウス ターソース 醤油 酢	熱量(kcal) 511 蛋白(g) 17.8 脂質(g) 16.6 食塩(g) 1.0	567 19.6 17.8 1.1	わかめおにぎり	米 わかめ
30	30	土	牛乳 きな粉せんべい 麻婆めん 野菜スープ コーンサラダ オレシジ	磯の香おにぎり 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 青のり	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 万 能ねぎ ほうれん草 えのき コーン キャベツ 胡瓜 オレシジ	ラーメン 砂糖 ごま油 片栗粉 サ ラダ油 米 白ごま	醤油 野菜スープ 塩 チキ ンフィヨン 酢 麦茶	熱量(kcal) 417 蛋白(g) 14.9 脂質(g) 10.6 食塩(g) 1.6	437 15.1 8.6 1.8		
お誕生 日 会	25	月	牛乳 アンパンマンせんべい ガバオ風ライス わかめスープ 春雨サラダ パン缶	すいかのフルーツポンチ 金魚巻天 牛乳	豚ひき肉 わかめ ツナ 巻 天 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ビーマン コーン ちんげん菜 胡瓜 人参 バ イン缶 すいか みかん缶 ぶどう ジュース	米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油	塩 醤油 みりん 中濃ソー ス チキンフィヨン 酢	熱量(kcal) 450 蛋白(g) 16.0 脂質(g) 12.3 食塩(g) 1.2	493 17.4 11.8 1.3	ジャムサンド	食パン いちごジャ ム

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウイナーは卵・乳なしのものを使用しています。 ※当献立にはナッツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。