



がつこんだてよていひょう
れいわ ねんど 令和7年度 8月献立予定表 (ばら組～ふじ組)
やまぎし えん 山岸こども園



ひ 日 曜	ちゅう 昼 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						おつう 熱量 (Kcal)	たんぱく 質 (g)	しじつ 脂質 (g)	しょくえん 食塩 (g)
1 金	ごはん 中華風卵焼き ブロッコリーおかか和え 味噌汁 (じゃがいも/葱) みかん缶詰	わかめしらすスパゲティ 牛 乳	たまご ぶたにく かつおぶし しらす ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ スパゲティ ごま バター さとう	もやし ねぎ にら にんじん ブロッコリー わかめ みかん	447	20.2	13.7	1.5
2 土	ごはん 赤魚照り焼き すき昆布の煮物 昆布佃煮 味噌汁 (豆腐/玉葱) パナナ	あんマーガリンパン 牛 乳	あかうお あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こむぎこ しらたき あぶら こめ さとう	こんぶ にんじん たまねぎ わかめ パナナ	551	21.4	16.3	1.7
4 月	ごはん 鶏肉のカレー焼き じゃが芋ソテー 青菜コーンごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	ピラフ 牛 乳	とりにく ウインナー とうふ かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも バター ごま こめ さとう	たまねぎ こまつな コーン にんじん もやし えのき わかめ ねぎ パセリ	500	22.6	14.5	1.3
5 火	ごはん 肉豆腐 さつま芋サラダ 納豆 味噌汁 (キャベツ)	きな粉揚げパン 牛 乳	ぶたにく とうふ なっとう あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう	しらたき あぶら さつまいも こめ パン さとう	ねぎ しいたけ にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ こまつな	612	25.9	24.5	1.8
6 水	ごはん 白身魚ピカタ 夏野菜炒め煮 トマト ワンタンスープ	ゆでとうもろこし ごまビスケット 牛 乳	ホキ たまご ちくわ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こむぎこ バター ワンタン こめ さとう	いんげん にんじん なす トマト こまつな たまねぎ えのき コーン	455	22.2	12.1	1.5
7 木	ロールパン マカロニミート 大根サラダ タがおスープ パナナ	中華風炊き込みおこわ 牛 乳	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら かたくりこ もちこめ こめ ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん ゆうがお こまつな たけのこ パナナ しいたけ きぬさや	535	18.8	16.6	1.5
8 金	ごはん チキンカツ ブロッコリーマヨネーズ和え 味噌汁 (油揚げ/なす) オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー	とりにく あぶらあげ ヨーグルト	こむぎこ パンこ あぶら こめ さとう	ブロッコリー なす こまつな オレンジ みかん パイン パナナ	432	17.2	12.6	1.2
9 土	ごはん ほっけ塩焼き さつま芋ひじき煮物 昆布佃煮 味噌汁 (小松菜/豆腐) パナナ	ジャムマーガリンパン 牛 乳	ほっけ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	さつまいも こめ パン さ とう	にんじん ひじき こんぶ こまつな たまねぎ パナナ	546	21.5	16.8	1.6
1 1 月	やま ひ 山の日								
1 2 火	ごはん ポークカレー 魚 塩こうじ焼き もやしのナムル 味噌汁 (豆腐/玉葱) パナナ	じゃこトースト 牛 乳	ぶたにく あかうお とうふ しらす チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら ごまあぶら こめ パン さとう	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり もやし わかめ パナナ あおのり	577	26.1	18.2	2.3
1 3 水	ごはん 鶏肉みそ焼き ひじきの煮物 味噌汁 (小松菜/もやし) パナナ	アメリカンドッグ 牛 乳	とりにく さつまあげ とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら こめ さとう	しょうが にんじん ひじき こまつな ねぎ パナナ	444	20.7	14.1	1.9
1 4 木	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根コンソメ煮 味噌汁 (なめこ/小松菜) パナナ	原 宿ドック 牛 乳	ぶたにく ツナ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら こめ パン さとう	しょうが たまねぎ だいこん にんじん きぬさや なめこ こまつな パナナ	554	21.6	21.3	1.4
1 5 金	ごはん 鶏もも照り焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 (もやし) パナナ	プチケーキ 牛 乳	とりにく こうやどうふ ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こむぎこ こめ パン さとう	にんじん はくさい ひじき もやし こまつな パナナ	543	23.5	18.1	2.0
1 6 土	ごはん 魚 ごまみそ焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/わかめ) パナナ	バタースティックパン 牛 乳	あかうお なまあげ ちくわ ぎゅうにゅう	ごま こんにゃく ふ こめ パン さとう	にんじん きぬさや はくさい こんぶ わかめ ねぎ パナナ	516	21.6	13.0	1.9
1 8 月	ごはん 麻婆なす 切干大根サラダ トマト にら玉スープ	アイス クラッカー パナナ	ぶたにく ツナ たまご かつおぶし	はるさめ あぶら かたくりこ こめ さとう	なす ビーマン にんじん ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし トマト にら たまねぎ パナナ	493	14.9	17.7	1.3
1 9 火	とうもろこしごはん 豆腐のキッシュ 三色ごま和え 味噌汁 (大根/油揚げ) パナナ	きのこスパゲティー 牛 乳	とうふ ベーコン たまご スキムミルク あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	あぶら ごま こめ スパゲティ さとう	たまねぎ ほうれんそう しめじ マッシュルーム こまつな にんじん もやし だいこん パナナ こんぶ コーン えのき	543	21.7	17.5	2.5
2 0 水	ごはん 魚 みそマヨネーズ焼き 野菜含め煮 五目みそ汁 オレンジ	チーズマフィン 牛 乳	あかうお ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク たまご	じゃがいも こんにゃく こめ こむぎこ マーガリン さとう	しょうが こんぶ だいこん ごぼう にんじん きぬさや しいたけ ねぎ オレンジ	535	23.7	16.9	1.7
2 1 木	〈誕生会メニュー〉ミートソーススパゲティ ブロッコリーソテー むら雲スープ スイカ	ミルクゼリー クラッカー	ぶたにく えび たまご チーズ ぎゅうにゅう ゼラチン	スパゲティ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ こまつな すいか みかん	517	25.7	16.1	1.9
2 2 金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ナムル 味噌汁 (油揚げ/なす) パナナ	メロンパンラスク 牛 乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら こめ パン さとう	だいこん しょうが にんじん ほうれんそう もやし なす こまつな パナナ	546	20.6	18.4	1.6
2 3 土	ごはん 魚 塩こうじ焼き 切干大根の煮物 昆布佃煮 五目みそ汁 パナナ	ジャムマーガリンパン 牛 乳	さば あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら こめ パン	にんじん だいこん しいたけ こんぶ もやし えのき こまつな パナナ	545	24.0	18.3	1.6
2 5 月	ごはん カレイの南蛮漬け さつま芋甘煮 味噌汁 (豆腐/わかめ) オレンジ	ピザトースト 牛 乳	かれい とうふ チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら さつまいも ごま こめ パン	きゅうり にんじん たまねぎ わかめ ねぎ オレンジ ビーマン	515	23.1	13.5	1.8
2 6 火	ごはん ミートローフ ブロッコリーサラダ わかたけ汁 パナナ	人参マフィン 牛 乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご かつおぶし スキムミルク	パンこ あぶら こめ こむぎこ マーガリン さとう	コーン たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー たけのこ わかめ ねぎ パナナ レーズン	572	21.2	18.3	1.0
2 7 水	ごはん 揚げレバーの甘酢あえ かぼちゃの甘煮 人参みそ炒め 豆腐のスープ	パナナクッキー 牛 乳	ぶたレバー とうふ たまご ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら しらたき ごま こめ こむぎこ マーガリン さとう	しょうが かぼちゃ にんじん だいこん チンゲンサイ えのき パナナ	491	19.3	15.3	1.2
2 8 木	〈お祭りメニュー〉焼きそば ウインナー や 焼きとうもろこし どさんこ汁 オレンジ	チャーハン 牛 乳	ぶたにく ウインナー ハム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも バター こめ ごまあぶら	にんじん ビーマン キャベツ もやし コーン しょうが にんにく たまねぎ オレンジ ねぎ	582	22.2	20.2	1.8
2 9 金	ごはん さばみそ焼き 肉じゃが トマト 五目みそ汁	なま 生クリームサンド 牛 乳	さば ぶたにく とうふ クリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも こんにゃく あぶら こめ パン さとう	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト もやし えのき こまつな みかん	538	26.5	17.5	1.8
3 0 土	ごはん 魚 生姜焼き すき焼き風煮 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/わかめ) パナナ	あんマーガリンパン 牛 乳	あかうお とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	しらたき あぶら ふ こめ パン	しょうが にんじん たまねぎ こんぶ わかめ ねぎ パナナ	564	23.1	16.0	1.7

★物資の都合上献立を変更する場合があります

☆今月のクッキング☆

7日(火)に、「金魚すくいゼリー」
をつくります。お楽しみに！
エフロン・三角巾・マスクの準備と、
爪切りをよろしくお願いします。

28日(木)は、みんなでお祭
りごっこをします！
給食もお祭りメニューで楽し
みたいと思います(^_^)

子どもの水分補給のポイント「朝ごはんを抜かない！」

水分というと飲み物を思い浮かべますが、実は食事からも水分補給をしています。
朝食を抜くと水分が不足しやすいので気を付けましょう！