



がっこんだてよていひょう
令和7年度 8月献立予定表 (ひよこ組～さくら組)

やまぎし えん
山岸こども園



日 曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	主 食	昼 食	お や つ	栄養摂取量			
					熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 金	せんべい 牛乳	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	408	17.8	12.4	1.5
2 土	クラッカー 牛乳	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) バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	437	15.7	14.0	1.5
4 月	ウエハース 牛乳	ごはん	鶏肉のカレー焼き ジャガイモソテー 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	401	16.2	12.5	1.1
5 火	せんべい 牛乳	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	482	21.0	17.6	1.6
6 水	クラッカー 牛乳	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	379	16.5	11.2	1.4
7 木	野菜バー 牛乳	ロールパン	マカロニミート 大根サラダ タガおスープ バナナ	中華風炊き込みおこわ 牛乳	446	15.3	14.0	1.3
8 金	ごまビスケット 牛乳	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	398	15.9	13.7	1.1
9 土	ビスケット 牛乳	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) バナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	424	15.4	13.4	1.2
11 月	やま ひ 山の日							
12 火	ウエハース 牛乳	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) バナナ	じゃこトースト 牛乳	461	20.6	15.4	1.7
13 水	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉みそ焼き ひじきの煮物 味噌汁 (小松菜/もやし) バナナ	アメリカンドッグ 牛乳	395	18.2	13.8	1.8
14 木	ごまビスケット 牛乳	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) バナナ	原宿ドック 牛乳	482	18.5	19.6	1.4
15 金	野菜バー 牛乳	ごはん	鶏もも照り焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 (もやし) バナナ	プチケーキ 牛乳	448	19.1	15.9	1.8
16 土	クラッカー 牛乳	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) バナナ	バタースティックパン 牛乳	456	19.2	13.6	1.7
18 月	野菜バー 牛乳	ごはん	麻婆なす 切干大根サラダ トマト なら玉スープ	アイス クラッカー バナナ	360	12.1	12.5	1.1
19 火	クラッカー 牛乳	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) バナナ	きのこスパゲティ 牛乳	450	17.7	15.5	2.2
20 水	ごまビスケット 牛乳	ごはん	魚 みそマヨネーズ焼き 野菜詰め煮 五目みそ汁 オレンジ	チーズマフィン 牛乳	446	18.1	15.4	1.6
21 木	せんべい 牛乳	スパゲティ	〈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	465	22.1	14.8	1.6
22 金	ビスケット 牛乳	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) バナナ	メロンパンラスク 牛乳	418	16.3	14.5	1.4
23 土	野菜バー 牛乳	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 バナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	434	16.9	15.6	1.3
25 月	ごまビスケット 牛乳	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	419	16.4	12.2	1.6
26 火	ウエハース 牛乳	ごはん	ミートローフ ブロッコリーサラダ わかたけ汁 バナナ	人参マフィン 牛乳	457	17.5	15.2	0.9
27 水	クラッカー 牛乳	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	バナナクッキー 牛乳	410	16.2	13.5	1.2
28 木	ビスケット 牛乳	焼きそば	〈お祭りメニュー〉 焼きそば ウィンナー 焼きとうもろこし どさんこ汁 オレンジ	チャーハン 牛乳	461	17.6	16.4	1.6
29 金	せんべい 牛乳	ごはん	さばみそ焼き 肉じゃが トマト 五目みそ汁	生クリームサンド 牛乳	448	19.4	13.8	1.5
30 土	クラッカー 牛乳	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) バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	465	18.8	14.4	1.6

★物資の都合上、献立を変更する場合があります。

ピーマンとツナの無限レシピ

【材料 2人分】 ツナ缶 1缶、ピーマン 6個、かつお節 1袋 (2~3g)、顆粒鶏がらスープの素 小さじ1、粗挽きこしょう

【作り方】 ①ピーマンは縦半分にしてヘタと種を取り除き、5mm幅の細切りにして耐熱ボウルに入れる。

②ツナ缶 (汁ごと) と、鶏がらスープの素、粗挽きこしょうを加えて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで約3分加熱する。

③器に盛り、かつお節をかける。

☆ピーマンを長ねぎ2本や、しめじ1/2パック&えのき1/2袋にしても良いですよ。

- ピーマンは縦に切るとシャキシャキ、横に切ると柔らかい食感になります。
- きのこは複数種類入れると、旨みが増して美味しくなります。

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!
~~~~~