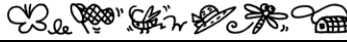


2025 年 8 月

8月 献立表 幼児食



宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	鮭のパン粉焼き トマト ほうれん草のミモザ和え バナナ	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆さけ、☆卵、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆にんにく、☆パセリ、☆トマト、☆ほうれんそう、☆にんじん、☆バナナ	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆食塩、☆塩こしょう、☆料理酒、☆カレー粉、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆麦茶
2 土	ジャージャー麺 ブロッコリーのおかか和え パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ミンチ、☆麦みそ、☆花かつお、☆牛乳	☆しょうが、☆たまねぎ、☆にんじん、☆きゅうり、☆ブロッコリー、☆パイン缶	☆うどん、☆ごま油、☆砂糖、☆かたくり粉	☆料理酒、☆しょうゆ、☆お菓子
4 月	麻婆豆腐 コロコロサラダ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎カルピス	☆木綿豆腐、☆豚ミンチ、☆赤みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆えのきたけ、☆にら、☆干しいたけ、☆きゅうり、☆コーン缶、☆バナナ	☆砂糖、☆ごま油、☆かたくり粉、☆じゃがいも、☆サラダ油	☆しょうゆ、☆鶏がらだし、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆お菓子、☆カルピス
5 火	あじの南蛮漬け 小松菜のおかか和え オレンジ	○牛乳 ◎メロンパン風食パン ◎牛乳	☆あじ、☆白身魚(乳児)、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳、☆卵	☆たまねぎ、☆にんじん、☆きゅうり、☆こまつな、☆ネーブルオレンジ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆食パン、☆有塩バター、☆グラニュー糖、☆小麦粉	☆料理酒、☆食塩、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆本みりん
6 水	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー ひじきの炒り煮 パイン缶	○牛乳 ◎オレンジゼリー ◎牛乳	☆牛豚合ミンチ肉、☆木綿豆腐、☆卵、☆牛乳、☆水煮大豆、☆油揚げ、☆煮干し	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆乾燥ひじき、☆干しいたけ、☆パイン缶	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆ウスターソース、☆本みりん、☆しょうゆ、☆オレンジゼリー
7 木	鶏のからあげ トマト 豚汁 バナナ	○牛乳 ◎アイス ◎お茶	☆鶏もも肉、☆豚ばら肉、☆油揚げ、☆麦みそ、☆牛乳、☆アイスクリーム	☆しょうが、☆トマト、☆だいこん、☆にんじん、☆ごぼう、☆葉ねぎ、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆さつまいも、☆糸こんにゃく	☆しょうゆ、☆料理酒、☆麦茶
8 金	白身魚フライのタルタルソースかけ スティックきゅうり 中華スープ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎ジョア	☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆パセリ、☆きゅうり、☆レタス、☆葉ねぎ、☆パイン缶	☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆はるさめ、☆かたくり粉	☆塩こしょう、☆食塩、☆シャンタン、☆しょうゆ、☆お菓子、☆ジョア
9 土	イタリアンスパゲティ じゃが芋のみそバター煮 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆ベーコン、☆鶏ミンチ、☆麦みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆マッシュルーム、☆コーン缶、☆パイン缶	☆スパゲティ、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆砂糖、☆有塩バター	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆トマトピューレー、☆料理酒、☆本みりん、☆お菓子
12 火	洋風肉じゃが スパゲティサラダ パイン缶	○牛乳 ◎マカロニあべかわ ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳、☆きな粉	☆たまねぎ、☆にんじん、☆グリーンピース、☆きゅうり、☆コーン缶、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆砂糖、☆スパゲティ、☆マカロニ	☆料理酒、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆カレー粉、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆食塩
13 水	ハヤシ さつま芋のサラダ オレンジ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆マッシュルーム、☆グリーンピース、☆きゅうり、☆りんご、☆オレンジ	☆サラダ油、☆さつまいも、☆砂糖	☆ハヤシルウ、☆穀物酢、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子
14 木	カレー かぼちゃのサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆かぼちゃ、☆きゅうり、☆コーン缶、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆砂糖	☆カレールウ、☆コンソメ、☆穀物酢、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子
15 金	クリームシチュー 生酢 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖	☆シチューミックスクリーム、☆穀物酢、☆お菓子
16 土	親子煮(じゃがいも) スパゲティサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆鶏もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆コーン缶、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆砂糖、☆スパゲティ、☆サラダ油	☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆食塩、☆お菓子

18 月	麻婆豆腐 コロコロサラダ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎カルピス	☆木綿豆腐、☆豚ひき肉、☆赤 みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆え のきたけ、☆にら、☆干しい たけ、☆きゅうり、☆コー ン缶、☆バナナ	☆砂糖、☆ごま油、☆かたく り粉、☆じゃがいも、☆サ ラダ油	☆しょうゆ、☆鶏がら だし、☆穀物酢、☆塩こ しょう、☆お菓子、☆カ ルピス
19 火	あじの南蛮漬け 小松菜のおかか和え オレンジ	○牛乳 ◎メロンパン風食パン ◎牛乳	☆あじ、☆たい、☆ちくわ、☆ 花かつお、☆牛乳、☆卵	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ きゅうり、☆こまつな、☆オ レンジ	☆かたくり粉、☆サ ラダ油、☆砂糖、☆食 パン、☆有塩パ ター、☆グラニュー糖、☆小 麦粉	☆料理酒、☆食塩、☆穀 物酢、☆しょうゆ、☆本 みりん
20 水	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー ひじきの炒り煮 パイン缶	○牛乳 ◎オレンジゼリー ◎牛乳	☆牛豚合ミンチ、☆木綿豆腐、 ☆卵、☆牛乳、☆水煮大豆、☆ 油揚げ、☆煮干し	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブ ロッコリー、☆乾燥ひじき、☆ 干しいたけ、☆パイナップル 缶	☆パン粉、☆サ ラダ油、☆砂糖	☆塩こしょう、☆ト マトケチャップ、☆ウ スターソース、☆本 みりん、☆しょう ゆ、オレンジゼリー
21 木	チャーハン チキンカツ 蒸しブロッコリー 和風サラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ばら肉、☆鶏もも肉、☆ 卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆し いたけ、☆コーン缶、☆葉 ねぎ、☆ブロッコリー、☆き ゅうり、☆トマト、☆レタ ス、☆乾燥わかめ、☆パ イン缶	☆うるち米、☆サ ラダ油、☆小 麦粉、☆パン粉、☆砂糖	☆塩こしょう、☆シ ヤンタン、☆しょう ゆ、☆好み焼 きソース、☆穀物 酢、☆本みりん、☆ お菓子
22 金	鮭のパン粉焼き トマト ほうれん草のミモザ和え バナナ	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆さけ、☆卵、☆牛乳、☆ヨー グルト	☆にんにく、☆パ セリ、☆ト マト、☆ほう れんそう、☆に んじん、☆パ ナナ	☆パン粉、☆サ ラダ油、☆砂糖	☆食塩、☆塩こ しょう、☆料 理酒、☆カ レー粉、☆穀 物酢、☆し ょうゆ、☆麦 茶
23 土	イタリアンスパゲティ じゃが芋のみそバター煮 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆ベーコン、☆鶏ミンチ、☆麦 みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ ピーマン、☆マッシュル ーム、☆コーン缶、☆パ イン缶	☆スパゲティ、☆サ ラダ油、☆ じゃがいも、☆砂糖、☆有 塩パター	☆塩こしょう、☆ト マトケチャップ、☆ト マトピュー レー、☆料理酒、☆本 みりん、☆お菓子
25 月	切干し大根のオムレツ スティックきゅうり サーモンサラダ オレンジ	○牛乳 ◎豆腐パンケーキ ◎牛乳	☆卵、☆さけフレーク、☆牛 乳、☆絹ごし豆腐、☆豆乳	☆切干しだいごん、☆にん じん、☆葉ねぎ、☆しい たけ、☆きゅうり、☆ブ ロッコリー、☆キ ャベツ、☆オ レンジ	☆砂糖、☆ごま油、☆サ ラダ油、☆ホ ットケーキミ ックス	☆しょうゆ、☆食 塩、☆穀物 酢
26 火	洋風肉じゃが スパゲティサラダ パイン缶	○牛乳 ◎マカロニあべかわ ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳、☆き な粉	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ グリーンピース、☆き ゅうり、☆コーン 缶、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆サ ラダ油、☆ 砂糖、☆スパ ゲティ、☆マ カロニ	☆料理酒、☆ト マトケチャ ップ、☆し ょうゆ、☆ カレー粉、☆ 穀物酢、☆ 塩こしょう、☆ 食塩
27 水	ハヤシ さつま芋のサラダ オレンジ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳、☆ス ライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ マッシュル ーム、☆グ リンピー ス、☆き ゅうり、☆ りんご、☆ オレンジ	☆サ ラダ油、☆ さつまいも、☆ 砂糖	☆ハヤシル ウ、☆穀物 酢、☆食 塩、☆塩こ しょう、☆ お菓子
28 木	鶏のからあげ トマト 豚汁 バナナ	○牛乳 ◎アイス ◎お茶	☆鶏もも肉、☆豚ばら肉、☆油 揚げ、☆麦みそ、☆牛乳、☆ アイスクリーム	☆しょうが、☆ト マト、☆だい ごん、☆にん じん、☆ご ぼう、☆葉 ねぎ、☆パ ナナ	☆かたくり粉、☆サ ラダ油、☆ さつまいも、☆ 糸こんにゃく	☆しょうゆ、☆料 理酒、☆麦 茶
29 金	白身魚フライのタルタルソースかけ スティックきゅうり 中華スープ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎ジョア	☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆パ セリ、☆き ゅうり、☆レ タス、☆葉 ねぎ、☆パ イン缶	☆小麦粉、☆パ ン粉、☆サ ラダ油、☆マ ヨネーズ、☆ はるさめ、☆ かたくり粉	☆塩こしょう、☆ 食塩、☆シ ヤンタン、☆ しょうゆ、☆ お菓子、☆ ジョア
30 土	ジャージャー麺 ブロッコリーのおかか和え パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚ミンチ、☆麦みそ、☆花 かつお、☆牛乳	☆しょうが、☆ たまねぎ、☆ にんじん、☆ きゅうり、☆ ブロッコ リー、☆パ イン缶	☆うどん、☆ご ま油、☆砂 糖、☆か たくり粉	☆料理酒、☆し ょうゆ、☆ お菓子



13日(水)・27日(水)は「ハヤシ」

14日(木)は「カレー」

15日(金)は「クリームシチュー」です。

箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)



21日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。



仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。



夏バテ気味のときの、調理の工夫



夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。

- ◇ 脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体へ熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい麹類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、豚肉、卵をキムチだれで調理した“スタミナそば”などもおすすめです。

