



# 8月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

| 曜 | 日       | お昼                                        | おやつ                  | 主な材料                                                                                              | 延長   | 日    | お昼                                         | おやつ                           | 主な材料                                                                                                                               | 延長     |
|---|---------|-------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 月 | 25      | ご飯<br>鱈の味噌マヨ焼き<br>小松菜のなめ苺和え<br>なめこと豆腐のみそ汁 | パウンドケーキ※<br>牛乳       | 米・鱈・玉葱・卵除去マヨネーズ・パセリ・<br>小松菜・えのき・人参・エリンギ・コーン・<br>白菜・なめこ・わかめ・絹豆腐・マーガリン・<br>卵・薄力粉・レーズン・牛乳            | 米菓子  | 4 18 | ご飯<br>鱈の蒲焼き<br>梅キャベツ<br>沢煮椀                | マドレーヌ※<br>牛乳                  | 米・鱈・ごま・キャベツ・人参・きゅうり・<br>おかか・梅干し・豚肉・長葱・ごぼう・<br>干し椎茸・いんげん・たけのこ・卵・<br>レモン汁・マーガリン・薄力粉・牛乳                                               | せんべい   |
| 火 | 12 26   | ご飯<br>とりねぎぼん<br>キャベツと胡瓜のサラダ<br>冬瓜のスープ     | チーズマフィン※<br>牛乳       | 米・鶏肉・長葱・キャベツ・きゅうり・<br>レモン汁・もやし・ごま・玉葱・人参・豚肉・<br>チンゲン菜・冬瓜・干し椎茸・MIX粉・<br>チーズ・牛乳                      | せんべい | 5 19 | ご飯<br>ゴーヤチャンプルー<br>キャベツとツナの和え物<br>具だくさんみそ汁 | ポテトフライ<br>牛乳                  | 米・ゴーヤ・木綿豆腐・豚肉・もやし・<br>人参・おかか・キャベツ・ツナ・いんげん・<br>ごま・なす・玉葱・小松菜・切干大根・<br>えのき・さつまいも・油揚げ・じゃがいも・<br>牛乳                                     | 米菓子    |
| 水 | 13 27   | タコライス<br>南瓜とベーコンのサラダ<br>野菜スープ             | ちぢみ※<br>牛乳           | 米・玉葱・人参・豚肉・にんにく・レタス・<br>トマト・チーズ・いんげん・エリンギ・ベーコン・<br>レモン汁・かぼちゃ・大根・えのき・コーン・<br>チンゲン菜・ほうれん草・ツナ・薄力粉・牛乳 | ようかん | 6 20 | 玄米ご飯<br>じゃこ豆腐<br>小松菜とササミの和え物<br>すいとん汁※     | かぼちゃクッキー※<br>牛乳               | 玄米・木綿豆腐・ベーコン・しらす・小松菜・<br>鶏肉・人参・えのき・しめじ・しょうが・ごぼう・<br>長葱・大根・糸こんにゃく・里芋・薄力粉・<br>マーガリン・かぼちゃ・牛乳                                          | 米粉クッキー |
| 木 | 14 28   | ご飯 そぼろ納豆<br>鮭の塩焼き<br>オクラの漬物<br>きのこ白菜のみそ汁  | 豆腐のブラウニー※<br>牛乳      | 米・納豆・切干大根・鮭・オクラ・なす・<br>きゅうり・昆布・モロヘイヤ・しそ・おかか・<br>白菜・玉葱・しめじ・えのき・人参・絹豆腐・<br>薄力粉・ココア・牛乳               | 米菓子  | 7 21 | 夏野菜カレーライス※<br>ツナサラダ<br>りんごジュース             | 7日 みかんゼリー<br>21日 パンナコッタ<br>お茶 | 米・豚肉・オクラ・かぼちゃ・玉葱・なす・<br>ズッキーニ・赤ピーマン・黄ピーマン・<br>人参・モロヘイヤ・カレールウ・ツナ・<br>トマト・レタス・コーン・きゅうり・みかん缶・<br>りんごジュース・アガー・生クリーム・<br>もも缶・レモン汁・牛乳・お茶 | 米菓子    |
| 金 | 1 15 29 | ご飯<br>豚の生姜焼き<br>トマトサラダ<br>冷汁              | 焼きそば※<br>お茶          | 米・豚肉・しょうが・玉葱・レタス・しそ・<br>トマト・鯖・きゅうり・オクラ・みょうが・<br>人参・木綿豆腐・中華麺・キャベツ・<br>もやし・お茶                       | ようかん | 8 22 | 食パン(ジャム)※<br>ハーブチキン<br>イタリアンサラダ<br>トマトスープ  | ピラフ<br>お茶                     | 食パン・ジャム・鶏肉・パセリ・バジル・<br>レタス・トマト・きゅうり・赤ピーマン・<br>水菜・玉葱・人参・じゃがいも・なす・<br>いんげん豆・えんどう豆・ひよこ豆・<br>ズッキーニ・トマトジュース・米・えび・<br>ハム・ピーマン・お茶         | せんべい   |
| 土 | 2 16 30 | ハムとピーマンの炒飯<br>中華風スープ                      | フライドポテト<br>チーズ<br>牛乳 | 米・ハム・豚肉・ピーマン・長葱・コーン・<br>干し椎茸・キャベツ・人参・えのき・<br>たけのこ・もやし・こねぎ・フライドポテト・<br>チーズ・牛乳                      | せんべい | 9 23 | 三食ご飯<br>みそ汁                                | 焼きおにぎり<br>芋ようかん<br>牛乳         | 米・豚肉・コーン・ほうれん草・おかか・<br>玉葱・人参・なめこ・小松菜・切干大根・<br>焼きおにぎり・芋ようかん・牛乳                                                                      | ようかん   |

**今月の栄養価(3歳以上児)** エネルギー: 528 kcal たんぱく質: 22.8 g 脂質: 18.0 g 塩分: 1.4 g  
 代替え食(アレルギー等)  
 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。  
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。  
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

玄米ごはんのメニューの日は、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。  
 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・スープ・ジュース等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの 幸水  
今月のおやつ パンナコッタ

～今月の郷土食～

冷汁(宮崎県)  
ゴーヤチャンプルー(沖縄県)

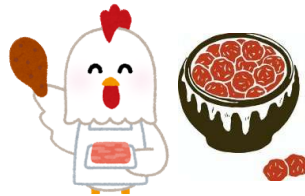
☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2025.8

## 鶏肉の梅味噌焼き

(4人分)

|      |       |
|------|-------|
| 鶏モモ肉 | 240 g |
| しょうゆ | 3 g   |
| しょうが | 2 g   |
| 砂糖   | 2 g   |
| 梅干し  | 2粒    |
| 味噌   | 5 g   |
| 大葉   | 2枚    |

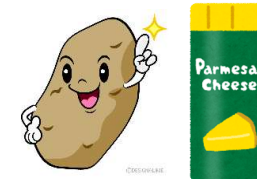


- ①梅干しと大葉はみじん切りに刻み、しょうがはすりおろす。鶏肉は1口大に切る。
- ②調味料と梅干し大葉を少し大きめのボールに入れて混ぜ合わせる。
- ③②に鶏肉を入れ、30分ほど漬ける。
- ④オーブン230℃で焼き、火が通り焼き目がついたら完成。

## ポンデケージョ

(4人分：4個)

|       |       |
|-------|-------|
| じゃがいも | 160 g |
| 片栗粉   | 40 g  |
| 薄力粉   | 30 g  |
| 牛乳    | 30 g  |
| 粉チーズ  | 25 g  |



- ①じゃがいもの皮を剥き、潰せるぐらいの固さになるまでボイルまたはレンジで加熱する。
- ②加熱したじゃがいもをボールに移し潰す。
- ③潰した後、残っている材料を全て加えてムラなく混ぜ合わせる。
- ④③を1口大や食べやすい大きさに等分し、楕円形に成形していく。
- ⑤オーブン180℃で15～20分程焼いたら完成。