

8月献立表

2025年度 鳥山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	25	夏野菜のカレーライス ツナサラダ ミックスキャロットジュース	桃ソースパンナコッタ※ お茶	米・豚肉・オクラ・南瓜・玉葱・茄子・ ズッキーニ・人参・パプリカ・モロヘイヤ・カレールウ・ ツナ缶・トマト・きゅうり・レタス・コーン・ 野菜ジュース・牛乳・生クリーム・アガー・ 黄桃缶・レモン・お茶	4 18	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風トマトサラダ 冷汁	焼きそば お茶	米・豚肉・生姜・玉葱・サニーレタス・トマト・ 大葉・レタス・鯖・オクラ・豆腐・人参・ きゅうり・みょうが・中華麺・キャベツ・もやし・ お茶
火	12 26	ごはん 鱈のみそマヨ焼き 小松菜のなめ茸和え なめこと豆腐のみそ汁	パウンドケーキ※ 牛乳※	米・鱈・玉葱・パセリ・除去マヨネーズ・人参・ 小松菜・えのき・エリンギ・コーン・なめこ・豆腐・ 白菜・わかめ・マーガリン・卵・薄力粉・ レーズン・牛乳	5 19	ごはん ゴーヤチャンプルー キャベツとツナの和え物 具だくさんみそ汁	ポテトフライ 牛乳※	米・ゴーヤ・豆腐・豚肉・もやし・人参・ オカ・キャベツ・ツナ缶・いんげん・ゴマ・ 小松菜・えのき・茄子・玉葱・切干大根・ さつま芋・油揚げ・じゃが芋・牛乳
水	13 27	ごはん とりねぎぼん もやしときゅうりのナムル 冬瓜のスープ	チーズマフィン※ 牛乳※	米・鶏肉・長葱・レモン・きゅうり・キャベツ・ もやし・ゴマ・豚肉・玉葱・人参・冬瓜・ 干し椎茸・青梗菜・MIX粉・牛乳・ チーズ	6 20	食パン(ジャム) ハーブチキン イタリアンサラダ トマトスープ	鶏そぼろおにぎり お茶	食パン・ジャム・鶏肉・パセリ・バジル・レタス・ トマト・きゅうり・パプリカ・水菜・玉葱・人参・ じゃが芋・茄子・ズッキーニ・ミックスビーンズ缶・ トマトジュース・米・海苔・お茶
木	14 28	タコライス※ 南瓜とベーコンのサラダ 野菜スープ	ちぢみ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・レタス・トマト・ チーズ・南瓜・ベーコン・いんげん・エリンギ・ レモン・大根・えのき・青梗菜・コーン・ ほうれん草・ツナ缶・薄力粉・牛乳	7 21	ごはん 鰻のゴマ風味焼き 切り干し大根のサラダ 沢煮碗	マドレーヌ※ 牛乳※	米・鰻・ゴマ・切干大根・きゅうり・人参・コーン・ 豚肉・長葱・ごぼう・筍・ 干し椎茸・いんげん・マーガリン・ 卵・薄力粉・レモン・牛乳
金	1 15 29	玄米ごはん じゃこ豆腐 梅きゅうり すいとん汁	かぼちゃクッキー※ 牛乳※	玄米・豆腐・しらす・ベーコン・きゅうり・オカ・ 梅干し・鶏肉・長葱・人参・こんにやく・大根・ ごぼう・里芋・小松菜・薄力粉・マーガリン・ 南瓜・牛乳	8 22	スタミナ丼 ゆでとうもろこし オクラのみそ汁	桃ゼリー お茶	米・豚肉・にら・人参・玉葱・ニンニク・ とうもろこし・油揚げ・えのき・オクラ・かぶ・ ももジュース・アガー・お茶
土	2 16 30	三色丼 切り干し大根のみそ汁	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・コーン・ほうれん草・オカ・ 玉葱・人参・なめこ・切干大根・小松菜・ お菓子・牛乳	9 23	ハムとピーマンの炒飯 中華スープ	お菓子※ 牛乳※	米・ハム・ピーマン・長葱・豚肉・干し椎茸・コーン・ 人参・キャベツ・えのき・筍・もやし・万能葱・ お菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 526kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.8g 塩分 1.3g

★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、乳・乳製品です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート バイナッブル
今月のおやつ 桃ソースパンナコッタ

～今月の郷土食～

冷汁(宮崎)
ゴーヤチャンプルー(沖縄)

☆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☆

グリル野菜

(4人分)

かぼちゃ	120g	1cm幅の薄切り
にんじん	30g	厚めのいちょう切り
さつまいも	110g	厚めのいちょう切り
ブロッコリー	50g	子房に分ける
オリーブ油	適量	
塩	少々	
こしょう	少々	
乾燥バジル	適量	
乾燥パセリ	適量	



- ①野菜を硬めに茹でる。
- ②茹でた野菜を合わせてシートを敷いた鉄板に並べ、塩こしょう、バジル、パセリをかける。
- ③上からオリーブ油をかけ、オーブンで焼き色が付くまで焼く。

梅じゃこご飯

(4人分)

米	2合 (300g)	
梅干し	1個	種を取り、たたく
しそ	3枚	千切り
しらす	15g	
しょうゆ	少々	
オリーブ油	適量	



- ①オリーブ油を熱したフライパンでしらすを炒め、醤油を加える。
- ②①と梅干し、しそを混ぜ、炊けたご飯に混ぜ込む。