

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
								1	ヨーグルト（フレーク）
								枝豆とじゃこの御飯 冷しゃぶサラダ じゃがいものチーズ焼き たまねぎの味噌汁 牛乳	
4	すいか	5	マカロニきな粉	6	ヨーグルト（パイン缶）	7	せんべい		
御飯 麻婆茄子 ハンサンスー 中華風コンスープ 杏仁豆腐 ヨーグルト牛乳		ゆかり御飯 たらの西京焼き オクラのおかか和え えのきのすまし汁 ヨーグルト牛乳		ロールパン 豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ コンソメスープ ヨーグルト・牛乳		夏野菜カレー 目玉焼き コールスロー オレンジ 牛乳 			
18	メロン	19	お誕生日デザート	20	ビスケット	21	ゼリー	22	ヨーグルト（ブルーベリーソース）
わかめ御飯 長いもと鶏肉の中華煮 きゅうりの梅マヨ和え はるさめスープ ヨーグルト牛乳		御飯 太刀魚のムニエル パンプキンサラダ ひよこまめのスープ ヨーグルト牛乳		御飯・納豆 豚肉の昆布炒め キャベツのごま酢和え 麩のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 牛肉と茄子のうま煮 こぶきいも 生揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳 		そうめん チーズ餃子 ゴーヤと卵の炒め物 シューアイス 牛乳	
25	米粉蒸しパン	26	米菓子	27	ヨーグルト（みかん缶）	28	ゼリー	29	チョコバナナ
御飯 八宝菜 もやし中華あえ レタスのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 ふりかけ 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 なめこの味噌汁 ヨーグルト・牛乳		食パン・マーマレード てりやきチキン ズッキーニのサラダ 真っ赤なスープ ひとくちゼリー 牛乳		御飯 豚肉のコーンフレーク焼き とうがんの煮物 かき玉みそ汁 ヨーグルト牛乳		ソース焼きそば アメリカンドッグ ポテトフライ ゆでとうもろこし エリンギのスープ カルピス	

献立表

2025年08月

石山保育園

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価	
		黄	赤	緑			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
01 金	枝豆とじゃこの御飯	米、砂糖	しらす干し	えだまめ(冷凍)、にんじん	しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー	542 kcal
	冷しゃぶサラダ		豚肉(肩ロース)	レタス、トマト、きゅうり	ノンオイル和風ドレッシング	たんぱく質	23.6 g
	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも	とろけるチーズ		食塩、こしょう	脂 質	15.1 g
	たまねぎの味噌汁		米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、にんじん、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁	カルシウム	318 g
	牛乳		牛乳				
	ヨーグルト(フレーク)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)				
04 月	御飯	米				エネルギー	500 kcal
	麻婆茄子	砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ	たんぱく質	18.2 g
	バンサンスー	砂糖、ごま油	ハム	キャベツ、きゅうり、もやし	しょうゆ、酢	脂 質	12.3 g
	中華風コーンスープ	片栗粉	絹ごし豆腐	クリームコーン缶、にんじん、 あさつき、干しいたけ	中華だしの素、食塩	カルシウム	245 g
	杏仁豆腐	砂糖	豆乳	かんてん			
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
	すいか			すいか			
05 火	ゆかり御飯	米				エネルギー	514 kcal
	たらの西京焼き	油、砂糖	たら、白みそ		みりん、酒	たんぱく質	23.2 g
	オクラのおかか和え	マヨネーズ	かつお節	きゅうり、だいこん、オクラ、 コーン(冷凍)	しょうゆ	脂 質	12.6 g
	えのきのすまし汁			小松菜、にんじん、えのきた け、カットわかめ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	カルシウム	272 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
	マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉		食塩		
06 水	ロールパン	ロールパン				エネルギー	552 kcal
	豆腐ハンバーグ	パン粉、油	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐	たまねぎ	ケチャップ、食塩、こしょう	たんぱく質	23.7 g
	スパゲッティサラダ	スパゲティー、マヨネーズ	ツナ水煮缶	きゅうり、にんじん	酢、食塩	脂 質	22.1 g
	コンソメスープ	じゃがいも、押麦	ウインナー	トマト、たまねぎ、キャベツ、に んじん、セロリー、オクラ	コンソメ、こしょう	カルシウム	308 g
	牛乳		牛乳				
	ヨーグルト(パイン缶)		ヨーグルト(加糖)	パイン缶			
07 木	夏野菜カレー	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、なす、にんじん、か ぼちゃ、オクラ	カレールウ	エネルギー	556 kcal
	目玉やき		卵		こしょう、食塩	たんぱく質	19.9 g
	コールスロー	フレンチドレッシング(乳化型)	ハム	キャベツ、きゅうり、りんご、 コーン(冷凍)		脂 質	17 g
	オレンジ			オレンジ・ネーブル		カルシウム	268 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
	せんべい						
18 月	わかめ御飯	米				エネルギー	501 kcal
	長いもと鶏肉の中華煮	ながいも、砂糖、ごま油	鶏もも肉	にんじん、チンゲンサイ	酒、オイスターソース、中華だ しの素、しょうゆ、おろしにん にく	たんぱく質	17.3 g
	きゅうりの梅マヨ和え	マヨネーズ	ハム	きゅうり、だいこん、れ んこん、コーン(冷凍)、 うめ干し	しょうゆ、食塩	脂 質	16.3 g
	はるさめスープ	はるさめ		白菜、たまねぎ、にんじ ん、にら、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素	カルシウム	249 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
	メロン			メロン			
19 火	御飯	米				エネルギー	606 kcal
	太刀魚のムニエル	小麦粉、オリーブ油	たちうお		食塩、こしょう	たんぱく質	20.8 g
	パンプキンサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、レモン果汁	食塩	脂 質	21.4 g
	ひよこまめのスープ	じゃがいも	ひよこまめ(ゆで)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ごぼう	コンソメ	カルシウム	245 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)				
	お誕生日デザート	コーンフレーク	豆乳	かんてん(ゼリー状)、バナ ナ、キウイフルーツ、もも缶			

20 水	御飯 納豆 豚肉の昆布炒め きやべつのごま酢和え 麩のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米  じゃがいも、砂糖 砂糖 焼ふ	挽きわり納豆 豚肉(もも) すりごま 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	  だいこん、にんじん、刻みこんぶ キャベツ、にんじん 小松菜、みつば、えのきたけ	しょうゆ 本みりん、しょうゆ 酢、食塩 かつおだし汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 362 g
	ビスケット					
21 木	御飯 牛肉と茄子のうま煮 こふさいも 生揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米  じゃがいも、油	牛肉(もも)  厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、にんじん、ピーマン、しめじ あおのり たまねぎ、なす、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん 食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 269 g
	【大路先生】ゼリー	砂糖		かんてん(ゼリー状)		
22 金	そうめん ゴーヤと卵の炒め物 チーズ餃子 シューアイス 牛乳	干しそうめん 砂糖 ぎょうざの皮、油	かつお節、ごま <small>豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、ベーコン、かつお節</small> ツナ水煮缶、チーズ  牛乳	ねぎ にがうり・ゴーヤ、にんじん ほうれん草、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 354 g
	ヨーグルト(ブルーベリーソース)		ヨーグルト(加糖)	ブルーベリージャム		
25 月	御飯 八宝菜 もやしの中華あえ レタスのスープ ヨーグルト・牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、えび  牛乳、ヨーグルト(加糖)	<small>白菜、たけのこ(ゆで)、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、干しいたけ</small> もやし、みかん缶、きゅうり たまねぎ、生わかめ、レタス、ねぎ、だいこん	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.8 g カルシウム 254 g
	米粉むしパン	米粉、砂糖、油	豆乳	コーン缶		
26 火	御飯 ふりかけ 鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 なめこの味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米  マヨネーズ、油 砂糖、油、片栗粉	さけ 鶏ひき肉 <small>木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)</small> 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ かぼちゃ、しょうが <small>なめこ、たまねぎ、キャベツ、にんじん</small>	食塩、こしょう しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 262 g
	米菓子					
27 水	食パン(マーマレード) てりやきチキン ズッキーニのサラダ 真っ赤なスープ ひとくちゼリー 牛乳	食パン 砂糖、油、片栗粉 ゴマドレッシング じゃがいも、オリーブ油	鶏もも肉 かにかまぼこ えび(むき身)  牛乳	マーマレード  <small>レタス、きゅうり、ズッキーニ、コーン(冷凍)</small> トマト、たまねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒 コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 282 g
	ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶		
28 木	御飯 豚肉のコーンフ레이크焼き とうがんの煮物 かき玉みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、コーンフ레이크、油 砂糖	豚肉(もも) 鶏ひき肉 卵、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	  とうがん、にんじん、さやえんどう たまねぎ、小松菜、しいたけ、えのきたけ	ケチャップ、カレー粉、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 256 g
	ゼリー	砂糖		かんてん(ゼリー状)		
29 金	ソース焼きそば アメリカンドッグ ポテトフライ ゆでとうもろこし エリンギのスープ カルピス	焼きそばめん、油 ホットケーキ粉、油 じゃがいも、油	豚肉(肩ロース) ウインナー   カルピス	<small>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり</small>  とうもろこし たまねぎ、エリンギ、にんじん、だいこん	ウスターソース、食塩  食塩 食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 563 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 86 g
	チョコバナナ			バナナ		

# 8 がつ の こ ん だ て

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
								1	よーぐると (ふれーく)
								えだめとじゃこのごはん れいしゃぶさらだ じゃがいものちーずやき たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	
4	すいか	5	まかろにきなこ	6	よーぐると (ばいんかん)	7	せんべい		
ごはん まーぼーなす ばんさんすー ちゅうかうすーぶ あんにと豆腐 よーぐるとぎゅうにゅう		ゆかりごはん たらのさいきょうやき おくらのおかかあえ えのきのすましじる よーぐるとぎゅうにゅう		ろーるばん とうふはんばーぐ すばげっていのさらだ こんそめすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		なつやさいかれー めだまやき こーるすろー おれんじ ぎゅうにゅう 			
18	めろん	19	おたんじょうびでざーと	20	びすけっと	21	ぜりー	22	よーぐると (ぶるーべりーそーす)
わかめごはん ながいもとりにくのちゅうかに きゅうりのうめまよあえ はるさめすーぶ よーぐるとぎゅうにゅう		しょくばん・まーまれーど たちうおのおむにえる ばんぶきんさらだ ひよこまめのすーぶ よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん・なっとう ぶたにくのこんぶいため ぎゃべつのごますあえ ふのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにくとなすのうまに こふきいも なまあげのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		そうめん ちーずぎょうざ ごーやとたまごのいためもの しゅーあいす ぎゅうにゅう	
25	こめこむしぱん	26	こめがし	27	よーぐると (みかんかん)	28	ぜりー	29	ちょこばなな
ごはん はっほうさい もやしちゅうかあえ れたすのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ふりかけ さけのまやねーずやき かぼちゃのそぼろに なめこのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん てりやきちきん ずっきーにのさらだ まっかなすーぶ わっふる ぎゅうにゅう		ごはん ぶたにくのこーんふれーくやき とうがんのもの かきたまみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		そーずやきそば あめりかんどっく ぼてとふらい ゆでとうもろこし えりんぎのすーぶ かるびす	