

石山保育園

2025年8月分の献立

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 パンサンスー 中華風コーンスープ 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 スペゲッティサラダ コンソメスープ ヨーグルト・牛乳		夏野菜カレー 目玉やき 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 パンブキンサラダ 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 麸のみぞ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 牛肉と茄子のうま煮 こふきいも 生揚げのみぞ汁 ヨーグルト牛乳			
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 もやしの中華あえ レタスのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 ぶりかけ 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 ひとつちゼリー 牛乳		御飯 豚肉のコーンフレーク焼き とうがんの煮物 かき玉みぞ汁 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 値
		黄	赤	緑	その他	
		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		
01 金	枝豆とじやこの御飯 冷しやぶサラダ じゃがいものチーズ焼き たまねぎの味噌汁 牛乳	米、砂糖 じやがいも	しらす干し 豚肉(肩ロース) とろけるチーズ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	えだまめ(冷凍)、にんじん レタス、トマト、きゅうり もやし、たまねぎ、にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、食塩 ノンオイル和風ドレッシング 食塩、こしょう かつお・昆布だし汁	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 318 g
	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 麻婆茄子 パンサンスー 中華風コーンスープ 杏仁豆腐 ヨーグルト牛乳	米 砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 片栗粉 砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ハム 絹ごし豆腐 豆乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	なす、ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、もやし クリームコーン缶、にんじん、 あさつき、干しいたけ かんてん	酒、しょうゆ しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 245 g
	すいか			すいか		
05 火	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	米 油、砂糖 マヨネーズ	たら、白みそ かつお節	きゅうり、だいこん、オクラ、 コーン(冷凍) 小松菜、にんじん、えのきた け、カットわかめ	みりん、酒 しょうゆ かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 272 g
	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 豆腐ハンバーグ スパゲッティサラダ コンソメスープ 牛乳	ロールパン パン粉、油 スパゲティー、マヨネーズ じやがいも、押麦	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐 ツナ水煮缶 ウインナー 牛乳	たまねぎ きゅうり、にんじん トマト、たまねぎ、キャベツ、に んじん、ゼロリー、オクラ	ケチャップ、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、こしょう	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 308 g
	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 目玉やき コールスロー オレンジ ヨーグルト・牛乳	米、じゃがいも、油 フレンチドレッシング(乳化型)	鶏もも肉 卵 ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、なす、にんじん、か ぼちゃ、オクラ キャベツ、きゅうり、りんご、 コーン(冷凍) オレンジ・ネーブル	カレールウ こしょう、食塩	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17 g カルシウム 268 g
	せんべい					
18 月	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	米 ながいも、砂糖、ごま油 マヨネーズ はるさめ	鶏もも肉 ハム 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、チンゲンサイ きゅうり、だいこん、れ んこん、コーン(冷凍)、 うめ干し 白菜、たまねぎ、にんじ ん、にら、しいたけ	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 しょうゆ、食塩 しょうゆ、中華だしの素	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 249 g
	メロン			メロン		
19 火	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	米 小麦粉、オリーブ油 マヨネーズ じやがいも	たちうお ひよこまめ(ゆで)、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、レモン果汁 たまねぎ、にんじん、ごぼう	食塩、こしょう 食塩 コンソメ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.4 g カルシウム 245 g
	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 麸のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 じやがいも、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
21 木	【大路先生】ゼリー	ビスケット				
21 木	御飯 牛肉と茄子のうま煮 こふきいも 生揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 じやがいも、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
22 金	【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 豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、ベーコン、かつお節 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
22 金	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)	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 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
25 月	米粉むしパン	米粉、砂糖、油	豆乳	コーン缶		
26 火	御飯 ぶりかけ 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 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ かぼちゃ、しょうが なめこ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	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
26 火	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 じやがいも、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 レタス、きゅうり、ズッキーニ、コーン(冷凍) 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
27 水	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	米 片栗粉、コーンフレーク、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
28 木	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 ゆでどうもろこし 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 じやがいも、油	豚肉(肩ロース) ウインナー カルピス	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり 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
29 金	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)
									えだまめとじゃこのごはん れいしやぶさらだ じや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 (ぱいんかん)	7	せんべい		
ごはん まーぼーなす ばんさんすー ^一 ちゅうかふうすーぶ あんにんどうふ 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 おくらのおかあえ えのきのすまじる よーぐるとぎゅうにゅう	ろーるぱん とうふはんぱーぐ すぱげっていのさらだ 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 (ぶるーベリーゼーす)
わかめごはん ながいもと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 たちうおのむにえる ぱんぶきんさらだ 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 きゃべつのごままずあえ 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	ごはん ちーすぎょうざ 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	こめこむしばん	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 はっぽうさい もやしのちゅうかあえ れたすのすーぶ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん ぶりかけ 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 ぶたにくのこーんぶれーくやき とうがんのにもの かきたまみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん そーすやきそば あめりかんどうく ぼてとふらい ゆでどうもろこし えりんぎのすーぶ かるびす					