

令和7年8月幼児食献立表🌻🍉🍌🍉🍌🍉🌻

miraiと〜ぶこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			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	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鮭の照り焼き ひじきの煮物	米 じゃがいも 片栗粉、サラダ油、砂糖 砂糖、ごま油	木綿豆腐、米みそ 鮭 ちくわ	キャベツ しょうが にんじん、いんげん、ひじき	だし汁 みりん、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子	おかし	牛乳	キウイフルーツ	
04月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚肉のトマト生姜焼き丼 みそ汁 こまつな和え物	米、サラダ油、片栗粉 わかめ	豚肉 米みそ、油揚げ かつお節	たまねぎ、トマト なす こまつな、にんじん	しょうゆ、みりん、おろしにんにく、食塩 だし汁 みりん、しょうゆ
	午後おやつ	きく組・幼児組　アイスデザート もも・すみれ組　ヨーグルト 菓子	アイスクリーム おかし	コアコアいちご		
05火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	サラダうどん かぼちゃのみそそば煮 フルーツ	うどん、マヨドレ、ねりごま、砂糖 砂糖、片栗粉	ツナ水煮 鶏ひき肉、米みそ	もやし、きゅうり、コーン かぼちゃ、たまねぎ もも缶	しょうゆ、鶏ガラスープ素 だし汁
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン	バームクーヘン	牛乳		
06水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 〃王様、のみそ汁 かじきのフリット 粉ふき芋	米 小麦粉、サラダ油 じゃがいも	みそ、油揚げ かじき	たまねぎ、モロヘイヤ にんじん	だし汁 酒、食塩、こしょう 食塩、こしょう、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 バナナプリン風味ケーキ	ホットケーキミックス、サラダ油	牛乳 プリン	バナナ	
07木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 ズッキーニのスープ 豚肉のもち米蒸し もやしとわかめのナムル	米 もち米、片栗粉、ごま油 ごま油、わかめ	豚ひき肉、凍り豆腐 かに風味かまぼこ	ズッキーニ、えのきだけ、にんじん たまねぎ、干ししいたけ もやし	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、おろししょうが、食塩 しょうゆ、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ツナマヨパン	薄皮ツナマヨパン	牛乳		
08金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン パワー！にら卵スープ 鶏肉のレモン焼き かぼちゃのマヨ和え	食パン 片栗粉、ごま油 サラダ油、片栗粉、砂糖 マヨドレ、砂糖	卵 鶏肉	クリームコーン、にら レモン果汁 かぼちゃ、ブロッコリー	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ごまあんおはぎ	もち米、米、砂糖	牛乳 こしあん、きな粉、黒ごま		
09土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	インディアンナポリタン フルーツ	スパゲティ、サラダ油、砂糖	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ	グチャップ、鶏ガラスープ素、ウスターソース、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
12火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 白身魚のゆかり焼き 凍り豆腐の煮物	米 砂糖	油揚げ カレー 凍り豆腐	なめこ、ねぎ にんじん、しめじ、いんげん	だし汁、しょうゆ、食塩 ゆかり だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
13水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚丼 フルーツゼリー	米、サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ みかん	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
14木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごまわかめ御飯 みそ汁 ポテマヨベーコンソテー	米 焼麩、わかめ フライドポテト、マヨドレ、サラダ油	白ごま 木綿豆腐、米みそ ベーコン	炊き込みわかめ たまねぎ、にんじん	だし汁 おろしにんにく、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
15金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ツナカレー フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん パイナップル	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
16土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ピラフ 豆乳はるさめスープ	米 春雨、ごま油、わかめ	ベーコン 豆乳、白ごま	たまねぎ、にんじん、コーン	ブイヨン、食塩、パセリ粉 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
18月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	焼きもろこし飯 みそ汁 鶏じゃが	米、サラダ油 じゃがいも、砂糖、サラダ油	木綿豆腐、みそ 鶏肉	コーン なめこ、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん	しょうゆ だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ごぼうガトーショコラ	ホットケーキミックス、砂糖、粉糖	牛乳 牛乳、バター	ごぼう、純ココア、バナナ	

令和7年8月幼児食献立表🌻🍉🍌🍉🍌🍉🍌🍉🍌🍉

miraiと〜ぶこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			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
19火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 白身魚の梅風味煮 揚げ茄子	米 焼麴 砂糖 サラダ油	米みそ カレー	たまねぎ、なめこ うめびしお なす	だし汁 しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 きらきらトマトゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、トマト、アガー（寒天）	
20水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 わかめスープ 肉団子ととうがんのとろみ煮 ヨーグルト	米 わかめ 片栗粉	白ごま 鶏ひき肉、豚ひき肉 コアカアぶどう	しめじ、ねぎ とうがん、にんじん、ちんげん菜、たまねぎ、えのきたけ	鶏ガラスープ素、食塩 酒、鶏ガラスープ素、食塩、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 かみかみツナ春巻き	小麦粉、サラダ油、春巻きの皮	牛乳 ビザ用チーズ、ツナ水煮		
21木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	冷やし中華 さつま芋きんぴら フルーツ	焼きそばめん、砂糖、ごま油 さつまいも、サラダ油、砂糖	ハム 白ごま	きゅうり、コーン にんじん パイナップル	しょうゆ、酢 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 えび天おにぎり	米、天かす	牛乳 干しえび	刻みのり	白だし
22金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 豆乳コーンスープ フィッシュステーキ きゅうりのピクルス	米 小麦粉、サラダ油 砂糖	豆乳 かじき、バター	クリームコーン たまねぎ きゅうり	ブイヨン、食塩 しょうゆ、みりん、酒、酢、おろしにんにく、食塩、こしょう 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 カルピスポンチ		牛乳 カルピス	パイナップル、もも缶、オレンジ	
23土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚すき丼 フルーツ	米、砂糖	豚肉、木綿豆腐	こまつな、えのきたけ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
25月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	中華丼 はるさめスープ ズッキーニのナムル	米、ごま油、片栗粉 春雨、わかめ ごま油	豚肉 ツナ水煮、白ごま	たまねぎ、にんじん、ちんげん菜、しいたけ エリンギ ズッキーニ	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 パイン入りスイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 バター、黒ごま	パイナップル	
26火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	さっぱりそうめん ウインナーチャンプルー フルーツ	そうめん、砂糖 ごま油	ささみ 木綿豆腐、ウインナー、かつお節	ねぎ、刻みのり もやし、にんじん、こまつな バナナ	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 オレンジフレンチトースト	砂糖、食パン	牛乳 牛乳、卵、バター	オレンジジュース	
27水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さばの塩焼き おくら入りぼん酢和え	米 じゃがいも 砂糖	木綿豆腐、みそ さば	えのきたけ キャベツ、オクラ	だし汁 食塩 ボン酢
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
28木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン とうがんスープ 鶏肉のトマトソース煮 バイクドじゃが	黒糖ロールパン 片栗粉、サラダ油、砂糖 じゃがいも、サラダ油	鶏肉	とうがん、エリンギ、にんじん たまねぎ、ズッキーニ、ホールトマト	鶏ガラスープ素、食塩 酒、食塩、ブイヨン、おろしにんにく、こしょう 食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ひじきチャーハン	米、ごま油	牛乳 豚ひき肉	にんじん、コーン、ひじき	しょうゆ、鶏ガラスープ素
29金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ちからこぶ！とんカツカレー マカロニサラダ ゼリー	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、サラダ油 マカロニ、マヨドレ ゼリー	豚肉、鶏肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、りんごジャム きゅうり、コーン	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	カルピス 誕生日ケーキ	コーンフレーク、ロールちゃん	カルピス ホイップクリーム		
30土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組氏名



蒸し暑かったり、極端に日差しが強い日があったり、非常に過ごしづらい日々が続いていますね。このような状況が続くと、食欲が落ち、体の抵抗力が落ちることが懸念されます。お給食では『王様のみそ汁』として『モロヘイヤ』を使用したメニューを取り入れました。モロヘイヤはその栄養価の高さから、アラビア語で『王様の野菜』といわれています。まずい、苦いといったイメージがある『モロヘイヤ』ですが、意外にもクセなく食べることができます。しっかり加熱したり、細かく刻んだりすると、より食べやすいでしょう。緑黄色野菜でもトップクラスの栄養価を誇る、夏バテ対策、子どもたちの成長にぴったりのイチオシ野菜です。

管理栄養士 高橋