

令和7年 8月献立予定表



		献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き		
				働く力や体温調節	血・肉・骨を作る	体の調子を整える
1	金	金芽米 キャベツサラダ ハンバーグ みそ汁(かぼちゃ、ほうれん草)	チーズ蒸しパン パイナップル 牛乳	金芽米 塩こうじ パン粉 小麦粉 米油 きび糖 ベーキングパウダー	牛乳 大豆たんぱくミンチ 鶏ひき肉 花かつお 味噌 煮干 チーズ	玉葱 かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 パイナップル ほうれん草 トマト コーン
4	月	タコライス 野菜スープ(ブロッコリー・エリンギ・コーン)	きなこヨーグルト クラッカー 豆乳	金芽米 押麦 塩こうじ 米油 タコライスシーズニング きび糖 クラッカー	豆乳 鶏ひき肉 チーズ 花かつお 煮干 きなこ ヨーグルト	玉葱 レタス トマト ブロッコリー 人参 エリンギ コーン にんにく 生姜
5	火	金芽米 青菜のごま和え 魚フライ風カレー味 みそ汁(豆腐・もやし)	ゆでとうもろこし バナナ 牛乳	金芽米 きび糖 パン粉 白ごま 米油 カレー粉 小麦粉 塩こうじ	牛乳 白身魚 切こんにゃく 豆腐 花かつお 煮干 味噌	青菜 もやし ねぎ バナナ とうもろこし
6	水	金芽米 夏野菜と厚揚げの煮物 シカムドウチ(すまし汁)	ちんびん ネーブル 牛乳	金芽米 米油 きび糖 ごま油 こんにゃく 塩こうじ ちんびんミックス粉	牛乳 花かつお 鶏ひき肉 厚揚げ 煮干 カステラかまぼこ	玉葱 人参 干椎茸 冬瓜 赤瓜 ナス ゴーヤー ねぎ ネーブル
7	木	金芽米 オクラのおかか和え 煮魚(ホキ) みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	金芽米 米油 きび糖 酢 塩こうじ じゃがいも クラッカー	牛乳 白身魚 味噌 花かつお 煮干	人参 玉ねぎ おくら ほうれん草 ねぎ 100%ぶどうジュース アガー
8	金	金芽米 きゅうりの梅和え サバのみぞれ煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	シリアル 豆乳 チーズ	金芽米 米油 塩こうじ きび糖 酢 シリアル	豆乳 サバ 味噌 油揚げ 花かつお 煮干 チーズ	きゅうり 梅干し 人参 大根 ねぎ キャベツ
12	火	混ぜごはん からし菜のおひたし 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁(わかめ・卵)	はったい粉もち バナナ 牛乳	金芽米 米油 きび糖 片栗粉 はったい粉 塩こうじ	牛乳 鶏ひき肉 卵 味噌 わかめ 煮干 花かつお きなこ	冬瓜 人参 ねぎ からし菜 とうもろこし バナナ
13	水	金芽米 納豆和え 人参しりしりゆし豆腐汁	ほうれん草ケーキ ネーブル 豆乳	金芽米 白ごま きび糖 米油 小麦粉 塩こうじ ベーキングパウダー 黒ゴマ	豆乳 納豆 ゆし豆腐 青のり 花かつお 煮干 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ ニラ ほうれん草 ネーブル
14	木	金芽米 モーイのおかか和え 魚のトマトソースかけ きのこスープ	青のりポテト キウイフルーツ 牛乳	金芽米 米油 小麦粉 ベーキングパウダー じゃがいも 塩こうじ	白身魚 牛乳 豆腐 花かつお 煮干 青のり	赤瓜 しいたけ えのき しめじ トマト ねぎ キウイフルーツ
15	金	ちらしずし キャベツのお浸し 大根のすまし汁	牛乳寒天 クラッカー 豆乳	金芽米 ごま きび糖 酢 クラッカー	牛乳 豆乳 油揚げ 刻みのり ツナ缶 花かつお 煮干	キャベツ 青ネギ 人参 干し椎茸 たけのこ 大根 寒天 みかん缶
18	月	金芽米 野菜サラダ シーフードチャウダー	きな粉ホットケーキ りんご 牛乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ じゃがいも ベーキング パウダー 小麦粉	牛乳 豆乳 白身魚 きな粉 花かつお 煮干	トマト ピーマン きゅうり 人参 玉葱 りんご キャベツ コーン パセリ
19	火	麦入りごはん もやしとわかめのスープ 野菜たっぷりカレー	シリアルヨーグルト バナナ 牛乳	金芽米 麦 塩こうじ 米油 カレー粉 シリアル じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 ヨーグルト 干わかめ	人参 トマト 玉葱 もやし にんにく なす りんご ねぎ パセリ バナナ
20	水	金芽米 じゃこ佃煮 白和え さつま汁	きらきらゼリー クラッカー 豆乳	金芽米 きび糖 ごま油 塩こうじ さつまいも ごま クラッカー	しらす干 ひじき 豆腐 こんにゃく ツナ 鶏ひき肉 白甘味噌 花かつお 煮干	にら 小松菜 干しいたけ 人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜 りんご ジュース オレンジジュース 寒天
21	木	♪お弁当の日🍱		さつまいも	牛乳 チーズ	
22	金	親子丼 ピーマンともやしの和え物 みそ汁(おつゆふ、みつば)	フルーツポンチ 豆乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ おつゆ麩	豆乳 鶏ひき肉 油揚げ 卵 味噌 花かつお 煮干	玉葱 青ネギ もやし ピーマン みつば 干しいたけ バナナ すいか みかん缶 寒天
25	月	金芽米 甘酢和え 炒り豆腐 みそ汁(もやし、わかめ)	麩のラスク りんご 豆乳	金芽米 米油 きび糖 酢 塩こうじ おつゆ麩	豆乳 豆腐 鶏ミンチ 切こんにゃく 味噌 わかめ 花かつお 煮干	人参 ごぼう インゲン豆 きゅうり もやし ねぎ りんご
26	火	金芽米 小魚からめ ゴーヤーチャンプルー みそ汁(大根、油揚げ)	サータ・ドゥ・カステラ キウイフルーツ 牛乳	金芽米 ごま きび糖 米油 小麦粉 塩こうじ ベーキングパウダー 黒砂糖	牛乳 煮干 花かつお 鶏挽肉 油揚げ 赤味噌 豆腐	ゴーヤー 人参 玉葱 ねぎ 大根 キウイフルーツ
27	水	金芽米 青菜炒め 白身魚のレモンソテー すまし汁(キャベツ・えのき)	誕生日ケーキ 豆乳	金芽米 小麦粉 塩こうじ きび糖 ベーキングパウダー 米油 メープルシロップ	豆乳 花かつお 白身魚 煮干 牛乳 ホイップクリーム	玉葱 青菜 人参 コーン レモン パセリ えのき キャベツ キウイフルーツ いちご
28	木	ウメ風味冷やしうどん ゴーヤーと大根のナムル	水ようかん ネーブル 牛乳	うどん ごま油 きび糖 酢 白ゴマ 米油 塩こうじ	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 こしあん	キャベツ もやし 梅干 コーン ゴーヤー 大根 ネーブル 寒天
29	金	金芽米 ポテトサラダ サバの塩こうじ焼き みそ汁(へちま・豆腐)	豆乳プリン バナナ 牛乳	金芽米 米油 きび糖 じゃがいも 油揚げ 塩こうじ	牛乳 サバ 豆腐 味噌 豆乳 花かつお 煮干	人参 パセリ へちま ねぎ バナナ きゅうり アガー
					食事予定日数	20日

今月のお弁当会は
第3木曜日になっています！
ご協力よろしくお願いします🥕

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。