



# 8月の献立表

令和7年度  
認定こども園わだ

| 日付         | 献立   | 材 料 名                                 |   |   |   | 3時おやつ                         |
|------------|--|---------------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
|            |  | 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  | 調味料   |                               |
| 1金         | ご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>フロッキーの玉ねぎドレッシング<br>豆腐と小松菜のみそ汁<br>ヨーグルト | 米、じゃがいも、O片栗粉、O砂糖、油、砂糖                 | 卵、O豆腐、木綿豆腐、牛乳、みそ、油揚げ、合挽きミンチ、Oきな粉、脱脂粉乳、O牛乳 | フロッキー、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、コーン                  | 煮干だし汁、酢、コンソメ、食塩、O食塩、こしょう                                    | 牛乳<br>豆乳もち                    |
| 2土         | ホットドック   | ロールパン                                 | ウインナーO牛乳                                  | キャベツ  | ケチャップ   | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 4月         | ご飯<br>肉豆腐<br>きゅうりとかにかまの酢の物<br>バナナ                          | 米、しらたき、砂糖、油、ごま                        | 焼き豆腐、豚肉、Oカルピス、かにかまほこ、Oゼラチン、O牛乳            | きゅうり、バナナ、たまねぎ、Oみかん缶、Oパイン缶、ねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ、しょうが    | しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)                                       | 牛乳<br>カルピスゼリー(フルーツ)           |
| 5火         | ご飯<br>ひじきの卵焼き<br>ほうれん草とツナのナムル<br>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁<br>ヨーグルト     | 米、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油、Oスナックスティックパン        | 卵、脱脂粉乳、みそ、ツナ、油揚げ、O牛乳                      | もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン、ひじき、わかめ                     | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩                             | 牛乳<br>スナックスティックパン             |
| 6水         | 菜飯<br>冷やし中華<br>鶏むねの天ぷら<br>ヨーグルト                            | 生中華めん、米、O小麦粉、てんぷら粉、O砂糖、砂糖、O油、油、ごま、ごま油 | 鶏むね肉、卵、脱脂粉乳、ハム、O卵、O牛乳                     | Oにんじん、こまつな、トマト、きゅうり                                 | しょうゆ、酢、酒、中華味、食塩、Oペーキングパウダー                                  | 牛乳<br>キャロットケーキ                |
| 7木         | ご飯<br>メルルーサのピザ焼き<br>フロッキーのこまサラダ<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト        | 米、O食パン、O砂糖、コーンフレーク、砂糖、油、すりごま          | メルルーサ、O牛乳、O卵、とろけるチーズ、脱脂粉乳                 | たまねぎ、フロッキー、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、にんにく                  | ピザソース、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう                                     | 牛乳<br>パンブディング                 |
| 8金         | カレーライス<br>サラダスパゲティ<br>ヨーグルト                                | 米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油                    | 鶏肉、脱脂粉乳、ハム、O牛乳                            | Oずいか、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、福神漬、みかん缶               | カレー粉、酢、食塩、こしょう  | 牛乳<br>フルーツ(すいか)               |
| 9土         | ホットサンド(ピザ)   | サンドイッチパン                              | チーズ、ウインナーO牛乳                              | たまねぎ、ピーマン   | ピザソース   | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 12火        | ご飯<br>蒸し鮭の野菜あんかけ<br>焼きかぼちゃ<br>なすとオクラのみそ汁<br>バナナ            | 米、O米、油、片栗粉、O砂糖、O油                     | さけ、みそ、O牛乳                                 | たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、なす、えのきたけ、にんじん、しいたけ、オクラ、さやえんどう、Oひじき    | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、Oしそふりかけ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩               | 牛乳<br>おにぎり(ふりかけひじき)           |
| 13水        | 親子丼<br>オレンジ  | 米、砂糖                                  | 鶏肉、卵、O牛乳                                  | オレンジ、たまねぎ、にんじん、みつば                                  | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、酒、煮干だし汁                                 | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 14木        | ナポリタン<br>バナナ   | スパゲティ、油                               | ウインナー、牛乳、O牛乳                              | バナナ、たまねぎ、ピーマン、コーン                                   | ケチャップ、ソース、コンソメ  | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 15金        | チャーハン<br>オレンジ  | 米、ごま油、油                               | 焼き豚、卵、O牛乳                                 | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ                                   | 中華味、しょうゆ、酒、食塩   | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 16土        | 卵サンド   | ロールパン、マヨネーズ                           | 卵、O牛乳                                     |   |   | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 18月        | ちらし寿司<br>ちくわの磯辺揚げ<br>けんちん汁(冬瓜)<br>バナナ                      | 米、さといも、てんぷら粉、油、こんにゃく、砂糖、O油            | ちくわ、木綿豆腐、卵、高野豆腐、油揚げ、O牛乳                   | バナナ、とうがん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、O干しひよこ、干しいたけ、刻みのみり、あおのり | 煮干だし汁、すし酢、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩、O玄米フレーク、Oコーンフレーク、Oマッシュマロ | 牛乳<br>玄米フレークスナック              |
| 19火        | コッペパン<br>クリームシチュー<br>トマトときゅうりのツナ和え<br>ヨーグルト                | じゃがいも、コッペパン、O米、小麦粉、砂糖、油、O砂糖、Oこま       | 牛乳、鶏肉、ツナ、脱脂粉乳、バター、粉チーズ、O牛乳、Oかつお節          | たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン                              | 酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、ガーリックパウダー、Oしょうゆ、Oみりん、O酒                      | 牛乳<br>おにぎり(かつおふりかけ)           |
| 20水        | ご飯(しそふりかけ)<br>蒸し鶏<br>豆腐とチンゲン菜の卵スープ<br>ヨーグルト                | 米、砂糖、すりごま、ごま油                         | 鶏肉、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、みそ、O牛乳                     | Oりんご、もやし、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、Oバナナ           | しょうゆ、酢、酒、中華味、食塩、しそふりかけ                                      | 牛乳<br>フルーツ(りんご)<br>O、1歳児(バナナ) |
| 21木        | ご飯<br>高野豆腐の卵とし<br>小松菜のしらす<br>ヨーグルト                         | 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、Oスナックスティックパン          | 卵、鶏肉、脱脂粉乳、高野豆腐、しらす干し、O牛乳                  | こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん                                 | しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、煮干だし汁                                  | 牛乳<br>スナックスティックパン(さつま芋)       |
| 22金        | ご飯<br>さばの塩焼き<br>切干し大根のサラダ<br>厚揚げと里芋のみそ汁<br>ヨーグルト           | 米、さといも、砂糖、油                           | さば、厚揚げ、脱脂粉乳、みそ、ちくわ、O牛乳                    | きゅうり、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、わかめ                          | 煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩   | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 23土        | サンドイッチ(ツナ・キャベツ)  | サンドイッチパン、マヨネーズ                        | ツナ、O牛乳                                    | キャベツ  |   | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 25月        | ご飯<br>豆腐の野菜そぼろ煮<br>かにかまの卵焼き<br>バナナ                         | 米、砂糖、油、片栗粉                            | 木綿豆腐、卵、O牛乳、豚ひき肉、かにかまほこ                    | こまつな、バナナ、たまねぎ、にんじん、しょうが                             | かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、Oフルーツの素                         | 牛乳<br>フルーツ(りんご)               |
| 26火        | ハヤシライス<br>ごぼうサラダ<br>ヨーグルト                                  | 米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま                       | 牛肉、脱脂粉乳、ハム、O牛乳                            | たまねぎ、Oオレンジ、にんじん、ごぼう、きゅうり、しめじ、コーン                    | かつおだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)                            | 牛乳<br>フルーツ(オレンジ)              |
| 27水        | ご飯<br>肉じゃが<br>おくらときゅうりの梅和え<br>ヨーグルト                        | じゃがいも、米、O米、しらたき、砂糖、油                  | 豚肉、脱脂粉乳、O牛乳                               | きゅうり、たまねぎ、にんじん、オクラ、グリーンピース、O塩こんぶ、うめ干し               | しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)                                       | 牛乳<br>おにぎり(塩こんぶ)              |
| 28木        | ご飯<br>あじのマリネ<br>かぼちゃの甘煮<br>豆腐とほうれん草のみそ汁<br>ヨーグルト           | 米、O蒸しパンミックス、片栗粉、砂糖、油                  | あじ、木綿豆腐、Oカルピス、脱脂粉乳、O牛乳、みそ                 | かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、わかめ           | 煮干だし汁、かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩                                | 牛乳<br>カルピス蒸しパン                |
| 29金<br>誕生会 | オムライス<br>フライドポテト<br>焼きウインナー<br>ゆでフロッキー<br>野菜スープ<br>ゼリー     | 米、フライドポテト、油、砂糖                        | 卵、ウインナー、鶏肉、牛乳、O牛乳                         | たまねぎ、キャベツ、もやし、フロッキー、ほうれん草、にんじん、しめじ                  | ケチャップ、コンソメ、食塩、ゼリー   | 牛乳<br>市販菓子                    |
| 30土        | ホットサンド(ハム・チーズ)   | サンドイッチパン                              | チーズ、ハム、O牛乳                                |   |   | 牛乳<br>市販菓子                    |

スプーンを持たせてください

