

献立表

2025年8月

ときのはこども園

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
1 金	昼食	ご飯（玄米） 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し なめこの味噌汁	玄米(幼児)、白米(乳児) 砂糖、油	豚肉 ちくわ、しらす 油揚げ、味噌	玉葱、人参、ピーマン、生姜 ほうれん草、白菜 なめこ、青葱	しょうゆ、酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ココアケーキ粉、砂糖、バター、粉砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア
2 土	昼食	丸ロールパン 具沢山スープ フルーツ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子				
4 月	昼食	菜めしご飯 鯖の味噌焼き 高野豆腐の煮物 わかめのすまし汁	米 砂糖 砂糖 さつま芋	鯖、味噌 高野豆腐 わかめ	人参、いんげん、干し椎茸 玉葱	菜めしふりかけ(鰹節粉末入り) 酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、スキムミルク	ミカン、パイナップル	
5 火	昼食	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりの和え物 じゃが芋の味噌汁	米 パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	あいびきミンチ、豚ひき肉 味噌	玉葱 きゅうり、人参 玉葱、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ソフトクッキー	牛乳 ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳 豆腐		
6 水	昼食	ご飯 チキンチャップ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油、砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	玉葱、舞茸、ピーマン ブロッコリー、人参 しめじ、ほうれん草、白葱	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	人参	ベーキングパウダー
7 木	昼食	冷やしきざみそうめん 鰯の梅焼き	そうめん 砂糖	油揚げ、わかめ 鰯、味噌	人参、オクラ 梅干し	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン			玉葱、人参、コーン、ピーマン	鶏がら、しょうゆ
8 金	昼食	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ	米、ルウ、油 砂糖、油	豚肉、スキムミルク	玉葱、南瓜、人参、トマト、なす きゅうり、キャベツ、人参	コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、豆乳		塩
9 土	昼食	黒糖ロールパン 鶏のあっさりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン さつま芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ 牛乳	玉葱、大根、人参	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	紫芋チップ、野菜スティック			
12 火	昼食	ご飯 鯖のごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 わかめの味噌汁	米 ごま 砂糖	鯖 大豆、ひじき わかめ、味噌	人参、いんげん 玉葱、人参	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、砂糖、バター	牛乳		
13 水	昼食	保育協力日 ※お弁当の持参をお願いします。				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
14 木	昼食	保育協力日 ※お弁当の持参をお願いします。				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	紫芋チップ、野菜スティック	牛乳		
15 金	昼食	イエローロールパン 野菜スープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン さつま芋、油	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
16 土	昼食	丸ロールパン ミネストローネ風スープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、砂糖、油	牛乳 大豆 牛乳、チーズ 牛乳	トマト、玉葱、人参	塩 ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	紫芋チップ、野菜スティック			
18 月	昼食	ご飯 鰯の蒲焼風 高野豆腐の煮物 玉葱の味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	鰯 高野豆腐 わかめ、味噌	生姜 人参、いんげん、干し椎茸 玉葱、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。
◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック
(水・土)紫芋チップ

8月の献立はこの基準をもとに作成しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1～2歳児	435	14.3～22.0	9.8～14.7	200	1.9	176	0.19	0.26	17	2.7	1.3未満
3～5歳児	540	17.8～27.4	12.2～18.2	246	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満

献立表

2025年8月

ときのはこども園

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	昼食	ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	牛ひき肉、大豆 ツナ	玉葱、トマト、人参、にんにく、パセリ キャベツ、パプリカ 南瓜、えのき、白葱	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
20 水	昼食	ご飯 豚じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のすまし汁	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖	豚肉 わかめ	玉葱、人参、いんげん きゅうり 冬瓜、ほうれん草、玉葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 和風スパゲティー	スパゲティー	ツナ、海苔	玉葱、しめじ	しょうゆ、酒、コンソメ
21 木	昼食	ご飯 カルちゃんふりかけ♪ 鰯の香味焼き ブロッコリーの土佐和え なすの味噌汁	米 ごま、砂糖、ごま油 砂糖	しらす 鰯 ちくわ、かつお節 油揚げ、味噌	小松菜 白葱、生姜、にんにく ブロッコリー、人参 なす、大根	しょうゆ、みりん みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 りんごゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース	
22 金	昼食	野菜たっぷりビビンバ 焼きとうもろこし 中華スープ	米、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉 豆腐	ほうれん草、人参、もやし、にら、にんにく とうもろこし 玉葱、チンゲン菜	しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
23 土	昼食	ハニーロール 煮込みスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 バナナ	塩 塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー			
25 月	昼食	ご飯 鰯のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖	鰯 大豆、ひじき	人参 ほうれん草、人参、玉葱	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
26 火	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き 小松菜の和えもの 冬瓜のすまし汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	鶏肉 ちくわ	生姜 小松菜、人参 冬瓜、玉葱、青葱	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	すいか	
27 水	昼食	冷やしきざみうどん 鮭の塩焼き	うどん	油揚げ、わかめ 鮭	人参、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、塩
	★午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	じゃが芋、油	牛乳		塩
28 木	昼食	回鍋肉丼 わかめの和え物 中華スープ	米、油、砂糖 ごま、砂糖	豚肉、味噌 わかめ 豆腐	キャベツ、玉葱、人参、にら 大根、チンゲン菜	酒、しょうゆ しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	豚肉	人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
29 金	昼食	ハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ、油 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、舞茸 オクラ、とうもろこし、トマト	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	小麦粉、黒糖、マーガリン、さつま芋	牛乳 牛乳、卵		塩
30 土	昼食	丸ロールパン さっぱりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、きゅうり、なす、オクラ、冬瓜、トマト、とうもろこし、すいか、鰹等です。
- * 13日、14日は保育協力日のため、お弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 1日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、めばえ、ふたば組は精白米を、あおば、つぼみ、おはな、みのり組は、五分つき米を食べます。
- * カレーライスの場合、0、1歳児クラスはあんかけ丼(しょうゆ、鶏ガラ、みりんで味付け)になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * めばえ組は、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * ふたば、あおば組は、午前おやつに牛乳を飲んでいます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。

