

2025年 8月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：577kcal 蛋白質：22.5g 脂質：16.2g

3歳未満児 熱量：463kcal 蛋白質：17.5g 脂質：12.8g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 25	ごはん	吸い物	魚の塩焼き	切干し大根煮	梅じそのにぎり	AMﾌﾞﾙｰﾝ
	五分米	冬瓜、人参 わかめ 塩、醤油、だし	カンパチ 塩	切干大根、人参、小松菜、干椎茸 高野豆腐、砂糖、醤油、油 ----- 人参煮・胡瓜S	五分米、梅干し、大葉 ゆかり、ごま、塩 ----- ごぼうS	
火 12	麦ごはん	豆乳味噌汁	鮭のおろしソース	春雨和え	小豆おやき	12日AMﾌﾞﾙｰﾝ
	五分米 もち麦	玉葱、しめじ 人参、ズッキーニ 豆乳、味噌、ごま油	サケ 大根、大葉 醤油、塩、酒、砂糖、だし	春雨、小松菜、人参 ごま、塩、醤油、ごま油 ----- さつま芋煮・セロリS	小麦粉、BP、砂糖 小豆、塩 ----- 人参S	26日AMきゅういみぞ
水 13	坦々うどん			ねばねばサラダ	インドサモサ	AMさつまいも
	乾麺、豚挽肉、大根、人参、長ねぎ、しめじ、生姜、にんにく キャベツ、味噌、正、塩、だし、ごま油			オクラ、めかぶ、胡瓜、トマト 砂、酢、醤油、ごま油、削り節 ----- 大根煮・人参S	餃子の皮、じゃが芋、玉葱 豚挽肉、塩、カレー粉、揚げ油 ----- 胡瓜S	
木 14	納豆ごはん	味噌汁	ししゃもフライ	ちりめん和え	フルーツヨーグルト	AMかぼちゃ
	五分米 納豆、醤油 砂糖、だし	なす、にんじん 油揚げ 味噌、だし	ししゃも 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	小松菜、もやし、人参 ちりめん、塩、醤油 ----- 味噌だれ胡瓜・人参S	ヨーグルト、みかん缶 砂糖 ----- セロリS	
金 1	ごはん	味噌汁	タンダーチキン	厚揚げと小松菜のそぼろ炒め	焼きおにぎり	AMじゃがいも
	五分米	もやし、にら 玉葱、ごま油 味噌、だし	鶏肉、カレー粉 ヨーグルト、塩	厚揚げ、豚挽肉、鶏レバー、小松菜、人参 にんにく、醤油、砂糖、片栗粉、油 ----- 南瓜煮・大根S	五分米、ちりめん、あさつき 酒、醤油、みりん ----- 人参S	
土 2	ごはん	味噌汁	魚の塩焼き	和え物	ゆかりおにぎり	AMﾌﾞﾙｰﾝ
	五分米	大根、人参 玉葱、あおさ 味噌、だし	サケ 塩	もやし、人参、小松菜 海苔、醤油 ----- さつま芋煮・人参S	五分米 ゆかり ----- 大根S	
月 4	ごはん	吸い物	魚の南部焼き	ひじき煮	チキンライスボール	AMﾌﾞﾙｰﾝ
	五分米	えのき、オクラ 人参 塩、醤油、だし	ムキカレイ ごま、酒、醤油	干ひじき、干椎茸、人参、油揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油 ----- トマト・胡瓜S	白米、鶏肉、コーン 玉葱、ケチャップ ----- 人参S	
火 5	とうもろこしごはん	味噌汁	魚のゆかり揚げ	炒りおなか和え	パンフキンスコーン	AMさつまいも
	白米 とうもろこし 塩	大根、玉葱 モロヘイヤ 味噌、だし	赤魚 小麦粉、ゆかり、揚げ油	小松菜、キャベツ 人参、削り節、塩、醤油 ----- 大根煮・人参S	小麦粉、かぼちゃ、砂糖 牛乳、バター、BP ----- 胡瓜S	
水 6	ごはん	味噌汁	トマトガーリックポーク	南瓜の豆乳和え	五平餅	AMきゅういみぞ
	五分米	大根、人参、しめじ わかめ 味噌、だし	豚肉、玉葱、キャベツ トマト、人参、セロリ、バジル にんにく、油、塩、醤油	南瓜、人参、玉葱 豆乳、削り節、醤油、油 ----- フロッグリー・大根S	白米、もち米、砂糖 味噌、酒 ----- ごぼうS	7・21AMじゃがいも
木 7	ごはん	味噌汁	揚げ鶏のねぎソース	トマトとささみの和え物	7日ホットケーキ	21日誕生会
	五分米	玉葱、人参 小松菜 味噌、だし	鶏肉、長ねぎ 片、砂糖、酒、正 揚げ油、ごま油	トマト、鶏ささみ、きゅうり レタス、酢、醤油、砂糖、ごま油 ----- さつま芋煮・人参S	小麦粉、バター 牛乳、砂糖、BP ----- セロリS	ケーキ・果物 小麦粉、バター BP、砂糖、牛乳
金 8	雑穀ごはん	味噌汁	魚の塩麹焼き	梅肉和え	ポークセロリボール	AMさつまいも
	五分米 赤米	椎茸、豆腐 人参、トマト 味噌、だし	トロカジキ 塩麹、砂糖、醤油	キャベツ、オクラ、人参、大葉 梅干し、醤油 ----- 南瓜煮・ごぼうS	白米、セロリ、豚肉 塩、にんにく、醤油、油 ----- 胡瓜S	
土 9	鶏みそうどん			和え物	わかめおにぎり	AMﾌﾞﾙｰﾝ
	乾麺、鶏肉、大根、人参、えのき茸、長ねぎ 味噌、だし			もやし、人参、小松菜 海苔、醤油 ----- ローストポテト・人参S	五分米 炊き込みわかめ ----- 大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋

胡瓜、ブルーネ雑穀菓子を使用予定です



今月の試食会はお休みです

毎月多くの保護者の方にご参加いただいている試食会ですが
8月はお休みとなります。食べてみたい料理や知りたいレシピなど
リクエストいただければ、試食会に取り入れていきます！