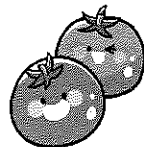


給食献立予定表（令和7年8月分）

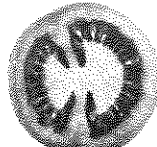
日 曜	献 立 名 (ばら組～もも組(1歳児))	主 要 材 料			間食	乳 児 お や つ	間食	10時おやつ主要材料
		主食/副菜1	副菜2	副菜3		乳児・幼児おやつ		3時おやつ主要材料
1 金	御飯 ピーマンときのこのナゲット 付け合せ クリームコーンスープ	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:若鶏挽肉、ピーマン、エリンギ、玉葱、マヨネーズ、コンソメスープの素、にんにく、塩、こしょう、でん粉、油、ケチャップ	ブロッコリー、塩	コンソメスープの素、ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋、クリームコーン缶、ホールコーン缶、パセリ、塩、こしょう	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
2 土	ラーメン 即席漬け 果物	中華そば(茹)、中華スープの素、生姜、しょう油、焼き豚、油、人参木耳、玉葱、もやし、しなちく、葱、オイスターソース、酒、塩、こしょう	キャベツ、人参、きゅうり、刻み昆布、ごま、レモン汁、砂糖、酢、塩	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
4 月	御飯 モロヘイヤスープ ウインナーと野菜のソテー 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:コンソメスープの素、モロヘイヤ、ベーコン、しめじ茸、玉葱、人参、でん粉、卵、しょう油、塩、こしょう	ウインナー、キャベツ、玉葱、ホールコーン缶、人参、油、しょう油、塩、こしょう	すいか	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
5 火	チンジャオロース風丼 わかめスープ 果物	精白米、牛肉、油、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、たけのこの水煮、生椎茸、塩、しょう油、オイスターソース、水、ごま油、でん粉	中華スープの素、人参、玉葱、豆腐、塩わかめ、葱、しょう油、塩、こしょう	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
6 水	御飯 揚げだし豆腐 レモン酢和え 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:焼豆腐、でん粉、油、冷むきえび、人参、玉葱、えのき茸、貝割菜、かつお節(だし)、しょう油、みりん、でん粉、水	きゅうり、キャベツ、人参、チンゲン菜、刻み昆布、砂糖、しょう油、酢、塩、レモン汁	オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
7 木	御飯 魚の塩焼き きんぴらごぼう 夏野菜のみそ汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:生鮭、塩、レモン汁	ごぼう、人参、糸こんにゃく、牛肉、ピーマン、油、しょう油、みりん、砂糖、ごま、	煮干し(だし)、人参、玉葱、かぼちゃ、なす、オクラ、塩、中味噌	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
8 金	パン 豚肉のロベールソース 付け合せ ポテトスープ	〔主食〕:パン 〔副菜1〕:豚肉、油、玉葱、にんにく、バター、ケチャップ、トマトピューレ、コンソメスープの素、しょう油、砂糖、ソース	ブロッコリー、塩	コンソメスープの素、ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ茸、パセリ、しょう油、塩、こしょう	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
9 土	焼きうどん にらと豆腐のスープ 果物	うどん(冷凍)、若鶏肉、酒、砂糖、しょう油、かまぼこ、人参、小松菜、木耳、かつお節(だし)しょう油、みりん、砂糖、酒、水、葱	キャベツ、人参、小松菜、ちくわ、砂糖、しょう油、酢、塩	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
12 火	わかめ御飯 ごま酢和え 厚揚げのみそ汁 ゆりリクエスト	精白米、塩わかめ、しらす干し、しょう油、みりん、塩	もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま、しょう油、砂糖、酢	煮干(だし)、人参、玉葱、厚揚げ、しめじ茸、中味噌	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
13 水	お弁当				牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
14 木	お弁当				牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
15 金	お弁当				牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	
16 土	ぶっかけうどん 高野豆腐の含め煮 果物	うどん(冷凍)、かつお節(だし)しょう油、みりん、酒、水、塩わかめ、葱	高野豆腐、人参、じゃが芋、さやいんげん、だし汁、しょう油、砂糖、みりん、塩	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 菓子	

日 曜	献 立 名 (ばら組～もも組(1歳児))	主 要 材 料			間 食	乳 児 お や つ	間 食	10時おやつ主要材料
		主食/副菜1	副菜2	副菜3		乳児・幼児おやつ		3時おやつ主要材料
18 月	御飯 夏けんちゃん ちくわのカレー揚げ はりはり和え かみかみ献立	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:若鶏肉、煮干し(だし)、豆腐、 ごま油、人参、ごぼう、かぼちゃ、糸こんにゃく、葱、しょう油、塩、みりん	ちくわ、天ぷら粉、カレー粉、水、油	切り干大根、小松菜、人参、しらす 干し、砂糖、しょう油、酢	牛乳 果物(オレンジ)	牛乳 果物(オレンジ)	牛乳 果物(オレンジ)	〔3上〕白玉粉、絹豆腐、きな粉、ごま、砂 糖、塩 〔3末〕りんごジュース、水、アガー、砂糖
19 火	チャーハン ナムル にらたまスープ	精白米、中華スープの素、焼き豚、 玉葱、ミックスベジタブル、しょう油、 塩、こしょう、油、ごま油	もやし、チンゲン菜、人参、ハム、木 耳、ごま油、しょう油、酢、塩、砂 糖、ごま	中華スープの素、人参、玉葱、えの き茸、卵、でん粉、にら、しょう油、 塩、こしょう	牛乳 棒チーズ	牛乳 棒チーズ	牛乳 棒チーズ	小麦、上新粉、砂糖、バター
20 水	パン チリコンカン キャベツサラダ 果物	〔主食〕:パン 〔副菜1〕:茹大豆、牛挽肉、豚挽肉、油、玉葱、じゃが芋、人 参、しめじ茸、グリーンピース、トマトホール缶、トマトピュー レ、ケチャップ、ソース、赤ワイン、コンソメスープの素、砂 糖、塩	キャベツ、きゅうり、人参、ホール コーン缶、サラダ油、酢、砂糖、しょ う油、塩、こしょう	メロン	牛乳 菓子 お茶 きんぴらおにぎり	牛乳 菓子 お茶 きんぴらおにぎり	牛乳 菓子 お茶 きんぴらおにぎり	精白米、ごぼう、人参、油、しょう油、 みりん
21 木	御飯 カレー煮魚 もやしのおかか和え え のきたけのみそ汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:さくら、生姜、砂糖、しょ う油、みりん、カレー粉、でん粉	もやし、ほうれん草、人参、糸かつ お、砂糖、しょう油	煮干(だし)、豆腐、人参、玉葱、え のき茸、葱、中味噌	牛乳 果物(バナナ)	牛乳 果物(バナナ)	牛乳 果物(バナナ)	小麦粉、ベーキングパウダー、かぼ ちゃ、幸生、サラダ油、水
22 金	御飯 酢鶏 春雨スープ 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:若鶏肉、生姜、しょう油、でん 粉、さつま芋、油、赤ピーマン、パイン 缶、木耳、ピーマン、油、しょう油、砂 糖、酢、酒、でん粉	中華スープの素、春雨、人参、玉 葱、生椎茸、チンゲン菜、しょう油、 塩、こしょう	オレンジ	牛乳 菓子 ミルク きなこクッキー	牛乳 菓子 ミルク きなこクッキー	牛乳 菓子 ミルク きなこクッキー	小麦粉、きな粉、ベーキングパウ ダー、砂糖、スキムミルク、バター、 卵
23 土	ミートスパゲッティ キャベツのマリネ 果物	スパゲッティ、豚挽肉、牛挽肉、油、にん にく、玉葱、人参、しめじ茸、グリーンピー ス、トマトホール缶、ハヤシルウ、ケ チャップ、砂糖、ソース、粉チーズ、塩、 こしょう	キャベツ、きゅうり、人参、レーズ ン、サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょ う	バナナ	牛乳 菓子 お茶 菓子	牛乳 菓子 お茶 菓子	牛乳 菓子 お茶 菓子	菓子
25 月	御飯 冬瓜スープ 中華炒め 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:中華スープの素、若鶏 肉、豆腐、とうがん、人参、玉葱、 葱、しょう油、塩	焼き豚、キャベツ、もやし、赤ピーマ ン、木耳、ごま油、しょう油、塩、こ しょう	オレンジ	牛乳 果物(バナナ)	牛乳 果物(バナナ)	牛乳 果物(バナナ)	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖 バター、パイン缶、牛乳
26 火	親子丼 春雨スープ 果物 ゆりリクエスト	精白米、若鶏肉、油、卵、人参、干 椎茸、玉葱、じゃが芋、砂糖、しょう 油、みりん	中華スープの素、春雨、人参、玉 葱、木耳、チンゲン菜、しょう油、 塩、こしょう	すいか	牛乳 棒チーズ ミルク 野菜チップス	牛乳 棒チーズ ミルク 野菜チップス	牛乳 棒チーズ ミルク 野菜チップス	じゃが芋、さつま芋、れんこん、油、 塩
27 水	御飯 五目煮豆 切干大根のみそ汁 果 物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:若鶏肉、油、さつま揚げ、茹大 豆、人参、じゃが芋、さやいんげん、だし 汁、砂糖、しょう油、みりん	煮干(だし)、玉葱、人参、豆腐、切 干大根、葱、中味噌	バナナ	牛乳 菓子 ミルク ツナコーントースト	牛乳 菓子 ミルク ツナコーントースト	牛乳 菓子 ミルク ツナコーントースト	食パン、ホールコーン缶、ツナ、マヨ ネーズ
28 木	御飯 魚のムニエル 付け合せ マカロニスープ	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:生鮭、塩、こしょう、小麦 粉、バター、レモン汁	キャベツ、塩、ホールコーン缶	コンソメスープの素、ベーコン、人 参、玉葱、マカロニ、チンゲン菜、え のき茸、しょう油、塩、こしょう	牛乳 棒チーズ ミルク フルーツポンチ	牛乳 棒チーズ ミルク フルーツポンチ	牛乳 棒チーズ ミルク フルーツポンチ	みかん缶、パイン缶、黄桃缶、パナ ナ、砂糖、水
29 金	御飯 鶏肉のみそ漬け焼き にしき和え わかめのすまし汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:若鶏肉、ヨーグルト、中味 噌、みりん、にんにく	もやし、きゅうり、人参、ホールコー ン缶、しょう油、しょう油、砂糖	かつお節(だし)、昆布(だし)、人 参、玉葱、豆腐、塩わかめ、葱、 塩、しょう油	牛乳 果物(バナナ) ミルク アイスクリーム(ばら～さくら) オレンジゼリー(もも) ウエハース	牛乳 果物(バナナ) ミルク アイスクリーム(ばら～さくら) オレンジゼリー(もも) ウエハース	牛乳 果物(バナナ) ミルク アイスクリーム(ばら～さくら) オレンジゼリー(もも) ウエハース	アイスクリーム、ウエハース
30 土	冷やし鶏肉ぶっかけ 酢の物 果物	うどん(冷凍)、豚肉、油、キャベ ツ、玉葱、人参、もやし、かまぼこ、 葱、ソース、塩、こしょう、粉かつ お、青のり粉	中華スープの素、豆腐、人参、玉 葱、木耳、にら、しょう油、塩、こしょ う	バナナ	牛乳 菓子 お茶 菓子	牛乳 菓子 お茶 菓子	牛乳 菓子 お茶 菓子	菓子

○栄養価の高いトマト



トマトはとても栄養価の高い野菜ですが、好き嫌いが
分かれやすい野菜でもあります。トマトの酸味が苦
手な子には、甘味の強いフルーツトマトを。食感が苦
手な子には、加熱するなどの工夫をすることがおすす
めです。



○岡山の名産品「桃太郎トマト」

1980年代に岡山県で開発し、その後全国的に人気が
出ました。岡山県は日照量が多く、涼しい高原地帯で
栽培されることで、甘みと旨みが際立つトマトが育ちま
す。

今月の栄養価(3歳以上)

	1日	18日	28日
エネルギー(kcal)	752	660	574
たんぱく質(g)	31.8	31.4	25.8