

令和7年

8月

献立表

清水保育園

日	曜日	昼 食	食 材			その他	
		間 食	血や肉を作るもの	熱や力となるもの	体の調子をよくするもの	調味料等	
25	月	ロールパン	ベーコン 鶏肉	ロールパン、マーガリン	人参、玉葱、えのき茸、水菜 葱、生姜 キャベツ、人参、きゅうり	コンソメ、醤油、塩、こしょう 酒、塩、ケチャップ、中濃ソース 酢、塩	
		野菜スープ					
		鶏肉のケチャップ焼き					
		コールスローサラダ					
		果物					
		ヨーグルト／ソフトせんべい	ヨーグルト／	ソフトせんべい			
12	火	カレーライス	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、油	玉葱、人参、にんにく、生姜 ほうれん草 キャベツ、きゅうり、人参、ホールコン缶 トマト	ケチャップ、ウスターソース、カレールー だし汁、醤油、塩 酢、塩	
		すまし汁	豆腐	油			
		フレンチサラダ					オレンジ
		トマト	果物				
		牛乳／ブルーベリーマフィン	牛乳／牛乳、鶏卵	小麦粉、バター、砂糖、ブルーベリージャム		ベーキングパウダー	
13	水	食パン	ウインナー 豚肉、豆腐、鶏卵	食パン、マーガリン	玉葱、人参、ホールトマト缶 玉葱 キャベツ、人参	コンソメ、醤油、塩、こしょう 塩、こしょう、醤油、酒 中濃ソース	
		ミネストローネ		油、じゃがいも、砂糖			
		豆腐ハンバーグ		パン粉、砂糖、片栗粉			みかん
		せんキャベツ		果物			
		牛乳／ホットケーキ	牛乳／鶏卵、牛乳	小麦粉、砂糖、バター、マーガリン、ケーシシロップ		ベーキングパウダー	
14	木	ゆかりごはん	豚肉、豆腐、味噌 鶏肉、味噌	米	人参、こんにゃく、ごぼう、大根、葱 生姜 ほうれん草、人参、もやし、ニラ	ゆかり だし汁 醤油、みりん だし汁、醤油	
		豚汁		じゃがいも、油			
		鶏肉の味噌焼き		砂糖			梨・バナナ
		お浸し		果物			
		牛乳／きな粉揚げパン	牛乳／きな粉	ロールパン、油、砂糖		塩	
1	金	ロールパン	ウインナー メカジキ ベーコン	ロールパン、マーガリン	人参、玉葱、大根、いんげん、しめじ 玉葱 キャベツ、玉葱、人参	コンソメ、醤油、塩、こしょう 酒、塩、こしょう、醤油 醤油、塩、こしょう	
		角切リスープ		片栗粉、油、三温糖、マーマレード			
		カジキのバーベキューソースかけ		油			バナナ
		キャベツのソテー		果物			
		牛乳／ドーナツ	牛乳／牛乳、鶏卵	小麦粉、砂糖、マーガリン、油		ベーキングパウダー	
2	土	カレーうどん	豚肉	茹でうどん、片栗粉、油	葱、玉葱、人参 人参、いんげん	だし汁、醤油、みりん、塩、カレールー 醤油、酒、みりん	
		じゃがいもの炒め煮	牛乳／	じゃがいも、油、砂糖			みかん
		牛乳／					
		牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン			
16	土	肉野菜ラーメン	豚肉	茹で中華麺、ごま油	葱、生姜、もやし、人参、キャベツ、玉葱、ニラ 玉葱、人参、いんげん、白滝	鶏ガラスープの素、醤油、酒、塩、こしょう 醤油、みりん、酒	
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも、油、砂糖			みかん
		牛乳／	牛乳／				
		牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン			
30	土	焼きそば	豚肉、青のり	蒸し中華麺、油	人参、キャベツ、もやし、ピーマン 南瓜	塩、こしょう、焼きそばソース 醤油	
		南瓜の含め煮	牛乳／	砂糖			みかん
		牛乳／	牛乳／				
		牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン			
4	月	ロールパン	ベーコン 鶏肉、鶏卵	ロールパン、マーガリン	冬瓜、人参、ほうれん草 青しそ キャベツ、トマト	コンソメ、醤油、塩、こしょう 塩、こしょう、中濃ソース 中濃ソース	
		冬瓜スープ		小麦粉、パン粉、油			
		ささみフライ					オレンジ
		せんキャベツ、トマト		果物			
		牛乳／ココアケーキ	牛乳／鶏卵、牛乳	小麦粉、バター、砂糖		ココア、ベーキングパウダー	
5	火	ふしぎな納豆ごはん	挽き割り納豆、豚肉、味噌	米、油	万能葱 玉葱、人参、ニラ 葱、にんにく、生姜 大根、人参、いんげん	だし汁、醤油、塩 醤油、酒 塩、醤油	
		春雨スープ	鶏肉	春雨			
		鶏肉の香味焼	鶏肉	砂糖、ごま油			梨・バナナ
		大根とさつま揚げの煮物	果物	さつま揚げ			ごま油、三温糖
		牛乳／ゆかりポテト	牛乳／	じゃがいも、油		ゆかり	
6	水	食パン	豆腐、ベーコン 鮭	食パン、マーガリン	チンゲン菜、玉葱、人参 玉葱 キャベツ、きゅうり、人参	コンソメ、醤油、塩、こしょう 酢、醤油 酢、塩	
		チンゲン菜のスープ		片栗粉、油、砂糖			
		鮭のマリネ		砂糖、油			バナナ
		グリーンサラダ		果物			
		牛乳／焼きそば	牛乳／豚肉、青のり	蒸し中華麺、油	人参、キャベツ、もやし、ピーマン	塩、こしょう、焼きそばソース	
7	木	昆布ごはん	昆布佃煮	米	玉葱 葱、干し椎茸 ほうれん草、人参、もやし	だし汁 酒、塩、こしょう、醤油、酢 醤油	
		みそ汁	生揚げ、わかめ、味噌	片栗粉、油、砂糖 ごま油			
		肉団子の甘酢あん	豚肉、鶏卵				
		ナムル	果物				オレンジ
		牛乳／ココアトースト	牛乳／	食パン、マーガリン、砂糖		ミルクココア	
8	金	ロールパン	ベーコン 鶏肉、粉チーズ ロースハム	ロールパン、マーガリン	人参、玉葱、ほうれん草、えのき茸 パセリ 人参、きゅうり	コンソメ、醤油、塩、こしょう 塩、こしょう、酒、ケチャップ 塩、こしょう	
		野菜スープ		油、生パン粉			
		鶏肉のパン粉焼き		じゃがいも、マヨネーズ			梨・バナナ
		ポテトサラダ		果物			
		牛乳／フルーツゼリー・クラッカー	牛乳／	クラッカー		青リンゴゼリー、ブドウゼリー、桃ゼリー	
9	土	きつねうどん	油揚げ、乾燥わかめ	茹でうどん、砂糖	葱、ほうれん草 人参、ごぼう	だし汁、醤油、みりん、酒、塩 醤油、酒	
		根菜の煮物	さつま揚げ	じゃがいも、油、砂糖			みかん
		牛乳／	牛乳／				
		牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン			
23	土	スパゲティナポリタン	ベーコン、牛乳、粉チーズ	スパゲティ、バター、油、砂糖	玉葱、ピーマン、人参、マッシュルーム缶、パセリ粉 大根、人参、いんげん	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 醤油、みりん	
		豚肉と大根の炒め煮	豚肉	油、砂糖			みかん
		牛乳／	牛乳／				
		牛乳／スナックパン	牛乳／	スナックパン			

今月の平均エネルギー 乳児:513 kcal 幼児:628kcal

※乳児は毎日10時と12時に牛乳を飲んでいきます。
○献立(食材)は、園の行事・その他(非常食体験など)の都合により、変更することがありますのでご了承ください。
○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。