



8月の献立表



令和7年7月末日発行 まこと保育園



日 (曜)	昼 食		午後のおやつ		血や肉や骨になるもの	力や保温になるもの	体の調子を整える
	主 食	副 食	飲 み 物	お や つ	ぐんぐん大きくなる！ 片手の手の上に乗る位 の量が目安です	もりもり力が出る！ 両手の手でお腹のかたむちを 作って、その中がいっぱい になる位が目安量（ご飯など）	元気な体になる！ 両手の手でお腹のかたむちを 作って、その中がいっぱい になる位が目安量
1 (金)	ごはん	ごま肉じゃが ツナともやしのみそ汁	牛乳	さっぱり塩味せん ぱるムクヘン	豚肉 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ もやし
4 (月)	ごはん	タンドリーチキン マセドアンサラダ みそ汁	牛乳	ふくべせん チョイス	鶏肉 油揚げ	米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ
5 (火)	冷やし うどん	お豆腐と野菜のナゲット キャベツのごまマヨサラダ 果物	牛乳	ドリア	ツナ 鶏肉	米 うどん チーズ マヨネーズ	人参 ねぎ きゅうり トマト キャベツ 玉ねぎ
6 (水)	マーボー ナス丼	海藻サラダ 春雨スープ 果物	牛乳	みるくもち	豚肉 木綿豆腐	米 春雨	ナス ねぎ しいたけ きゅうり 人参 えのき チンゲン菜
7 (木)	麦 ごはん	さばの塩焼き 納豆サラダ みそ汁 果物	牛乳	ショートケーキ	さば 納豆 ツナ	米 チーズ	ほうれん草 きゅうり 人参 大根 しめじ
8 (金)	コーン パン	キーマカレー ほうれん草チーズ和え ベーコンポテト	牛乳	星たべよ しるこサンド	豚肉	パン じゃが芋 チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草
15 (金)	ごはん	ミートオムレツ ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	牛乳	イチゴステック ケーキ	卵 油揚げ	米	なめたけ 玉ねぎ
18 (月)	若菜 ごはん	メンチカツ キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳	ばりんこ 源氏パイ	豚肉 高野豆腐	米	キャベツ 人参 きゅうり なめこ
19 (火)	野菜 カレー	マカロニサラダ ポパイコンソメスープ 果物	牛乳	モロヘイヤそうめん	豚肉 ハム	米 そうめん マカロニ マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 モロヘイヤ
20 (水)	ごはん	カジキのパン粉焼き 豚しゃぶサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳	チキンナゲット	かじき 豚肉 厚揚げ	米 チーズ	キャベツ 人参 きゅうり えのき 玉ねぎ
21 (木)	きび ごはん	じゃんぼしゅうまい 春雨サラダ 中華スープ 果物	牛乳	チーズケーキ	鶏肉 卵 ハム	米 春雨 しゅうまいの皮	キャベツ きゅうり 人参 もやし 白菜 ねぎ
22 (金)	バター ロールパン	クリームシチュー コールスローサラダ チーズ 果物	牛乳	原宿ドック	鶏肉 ハム	パン じゃが芋 チーズ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり
25 (月)	ごはん	鶏肉のコーンフ레이크焼き さつま揚げの和え物 みそ汁	牛乳	歌舞伎揚げ ホームパイ	鶏肉 さつま揚げ	米 マヨネーズ コーンフ레이크	小松菜 人参 エリンギ もやし 玉ねぎ
26 (火)	ミート スパワッティ	南瓜レーズンサラダ レタスのスープ 果物	牛乳	フルーチェトライフル	豚肉 鶏肉	マカロニ 南瓜 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス しめじ トマト
27 (水)	ふりかけ ごはん	から揚げ サラスパサラダ コーンスープ 果物	牛乳	ぶどうゼリー	鶏肉 ハム	米 マカロニ マヨネーズ	きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ
28 (木)	マーボー 豆腐丼	ツナのりサラダ ねぎゴマスープ 果物	牛乳	そぼろパン	豚肉 木綿豆腐 ツナ	米 春雨	玉ねぎ 人参 玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ ねぎ
29 (金)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳	アンパンマンせんべい ムーンライト	鮭 さつま揚げ	米 マヨネーズ	キャベツ 人参 ピーマン きゅうり 玉ねぎ 小松菜

★都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

☆ 平均栄養素 3歳未満児 エネルギー477Kcal たんぱく質17.9g 脂質16.6g 塩分1.2g
3歳以上児 エネルギー529kcal たんぱく質19.0g 脂質17.0g 塩分1.4g

★8月27日 すずらん1組さんリクエスト献立♪

