

令和7年度 8月 献立表 氷川保育園

日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼 食	おやつ				
1 29	金 小魚	牛乳	食パン(2歳児以上バター) はんぺんフライ ハムマリネ スープ ぶどう 牛乳	ミニたぬきうどん 麦茶	牛乳 小魚 はんぺん チーズ 鶏卵 ハム 豆腐 わかめ	食パン バター 小麦粉 パン粉 サラダ油 うどん 天かす	キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 小ねぎ ぶどう ほうれん草	醤油 砂糖 塩 ブイヨン 鶏がら めんつゆ
2 25		牛乳	ごはん スティック肉のオレンジジュース煮 チンゲン菜のおひたし 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ホットドック 麦茶	牛乳 小魚 鶏手羽元肉 ワインナー	精白米 ミニロールパン	オレンジジュース チンゲン菜 もやし 人参 しめじ なめこ 小ねぎ キウイフルーツ キャベツ	醤油 みりん だし 料理酒 めんつゆ 味噌 ケチャップ マヨネーズ
4 18	月 小魚	牛乳	ごはん カジキのバーベキュー焼き コールスローサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	インドサモサ 牛乳	牛乳 小魚 カジキ ハム ベーコン	精白米 コーン じゃがいも 餃子の皮 サラダ油	りんご キャベツ 人参 白菜 しめじ オレンジ 玉ねぎ	醤油 みりん 砂糖 酢 マヨネーズ 塩 だし 味噌 カレールウ
5 19		牛乳	焼きそば パンパンジーサラダ スープ バナナ 麦茶	ちぢみ 麦茶	牛乳 小魚 豚モモ肉 青海苔 鶏ささみ肉 鶏卵 わかめ 豚バラ肉	中華麺 サラダ油 ごま油 ごま チヂミ粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし バナナ にら	ソース 醤油 味噌 砂糖 酢 ブイヨン 鶏がら 塩
6 20	水 小魚	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ プロッコリーのマヨ炒め 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーチェ せんべい 麦茶	牛乳 小魚 牛豚合いびき肉 豆腐 豆乳 ワインナー	精白米 パン粉 サラダ油 コーン フルーチェ せんべい	玉ねぎ 大根 プロッコリー 人参 なめこ グレープフルーツ	醤油 砂糖 みりん だし 塩 マヨネーズ 味噌
7 21		牛乳	ごはん 豆腐団子 かに蒲鉾のサラダ 味噌汁 メロン 麦茶	マシュマロボール (1歳児クラス: 赤ちゃんお菓子) 牛乳	牛乳 小魚 豆腐 ツナ 鶏卵 かに蒲鉾	精白米 サラダ油 片栗粉 春雨 ごま油 マシュマロ バター コーンフレーク	長ねぎ 人参 きゅうり もやし にら メロン	塩 醤油 砂糖 酢 だし 味噌
8 22	金 小魚	牛乳	ミニロールパン なすのミートグラタン 小松菜のおかか和え スープ オレンジ 牛乳	しらす入り 焼きおにぎり 麦茶	牛乳 小魚 牛豚合いびき肉 チーズ かつお節 しらす干し 桜海老	ミニロールパン サラダ油 コーン 精白米 ごま	なす トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 キャベツ オレンジ 小ねぎ	ケチャップ ソース ブイヨン 料理酒 めんつゆ 鶏がら 塩 醤油 みりん
9 23		牛乳	ごはん 焼き魚(鮭) ボテトサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 小魚 鮭 鶏卵 ハム	精白米 じゃがいも 食パン いちごジャム	きゅうり 人参 大根 長ねぎ キウイフルーツ	塩 マヨネーズ だし 味噌
12 26	火 小魚	牛乳	ごはん 松風焼き 南瓜とさつまサラダ 味噌汁 すいか 麦茶	シャーベット (乳児クラス: りんごゼリー) 麦茶	牛乳 小魚 鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 ハム	精白米 パン粉 ごま さつまいも シャーベット ウエハース	玉ねぎ 人参 生姜 南瓜 きゅうり いんげん すいか	味噌 醤油 みりん 料理酒 マヨネーズ 塩 だし
13		牛乳	冷やし四目うどん 磯辺揚げ(1歳児クラス:かにかま揚げ) ハチナ 麦茶	チーズトースト 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 竹輪 青海苔 チーズ	うどん てんぶら粉 サラダ油 食パン	人参 しいたけ ほうれん草 ハチナ	めんつゆ 醤油 砂糖 マヨネーズ
14 28	木 小魚	牛乳	豚丼 もやしサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 小魚 豚肩ロース肉 ハム わかめ 鶏卵	精白米 白滝 春雨 ごま油 ホットケーキミックス サラダ油 練乳	玉ねぎ 人参 小ねぎ もやし きゅうり えのきだけ キウイフルーツ オレンジジュース	醤油 だし 砂糖 みりん めんつゆ 酢 料理酒 味噌
15		牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマトソース煮 プロッコリーのおかかマヨネーズ スープ オレンジ 牛乳	五平餅 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 かつお節 豆腐	バターロールパン コーン 精白米 ごま	トマト 玉ねぎ 人参 枝豆 プロッコリー しめじ オレンジ	ケチャップ ブイヨン 砂糖 マヨネーズ 醤油 鶏がら 味噌
16 30	土 小魚	牛乳	ごはん 中華風照り焼き ツナサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 小魚 鶏モモ肉 きな粉	精白米 ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 小ねぎ グレープフルーツ	醤油 みりん 砂糖 酢 塩 だし 味噌
27		牛乳	冷やし四目うどん 天ぷら(きす、南瓜) ハチナ 麦茶	チーズトースト 麦茶	牛乳 小魚 豚ロース肉 きす チーズ	うどん てんぶら粉 サラダ油 食パン	人参 しいたけ ほうれん草 南瓜 ハチナ	めんつゆ 醤油 砂糖 マヨネーズ

○材料の入荷状況により内容を変更することがあります。予めご了承ください。

子どもたちに人気のメニュー

◎プロッコリーのおかかマヨネーズ(作りやすい量)

プロッコリー1株、人参1/2本、冷凍コーン30g

かつお節2g、マヨネーズ大さじ2、醤油小さじ1

1. プロッコリー・人参を食べやすい大きさに切って
加熱して冷まします。コーンは解凍します。

2. 1を調味料とかつお節で和えたら完成です！

- ・プロッコリーの大きさにもよりますので、味をみて調味料を増減してください。
- ・プロッコリーの芯は皮の固い部分を剥いてスライスするとおいしく食べられます。
- ・キッチンの暑さ対策には電子レンジで野菜を加熱するのがおすすめです！

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1~2歳児	480kcal	19.6g	15.0g
3~5歳児	581kcal	22.4g	16.5g