

8 月 の こ ん だ て			2025年8月1日(金)発行		風の子保育園		
※内容は材料などの都合により、変更場合があります							
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未測定	材 料 名 (○はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ごはん ビーマンの肉詰め風 ほうれん草とコーンのソテー キャベツサラダバインソース トマト ブロッコリーのスープ 果物(すいか)	507.9(354.3) 22.7(15.9) 19.3(13.5) 1.7(1.2)	米 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 ○小麦粉	豚肉 牛肉 鶏肉 牛乳 鶏卵 ○牛乳○豚肉	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー ビーマン 人参 トマト ホールコーン缶 すいか バイン缶 きゅうり ○大根○玉ねぎ○人参○ごぼう	すいとん 牛乳	わかめにぎり お茶
2 土	麻婆豆腐丼 小松菜と人参のおかか和え トマト にらと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	513.9(362.5) 20.6(14.4) 15.7(11.0) 2.2(1.5)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ○食パン	豚肉 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳	小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ にら しいたけ バナナ トマト ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
4 月	ごはん ぶりの照り焼き れんこんの金平 きゅうりとしらすの酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(小松菜・豆腐) 果物(バイン)	478.6(339.7) 20.8(14.7) 16.8(11.9) 1.2(0.8)	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ○さつま芋○砂糖 ○バター	みそ しらす干し ぶり 木綿豆腐 ○牛乳○卵黄	きゅうり れんこん 小松菜 ブロッコリー 人参 生姜 トマト にんにく バイナップル	スイートポテト 牛乳	鮭にぎり お茶
5 火	バターロール タンドリーチキン キャベツとコーンのソテー シルバーサラダ トマト チキンコンソメスープ 果物(バナナ)	474.8(335.1) 23.5(16.4) 16.4(11.5) 2.2(1.6)	春雨 マヨネーズ 砂糖 バターロール 油 片栗粉 ○米	鶏肉 ヨーグルト 鶏肉 ツナ缶 ○牛乳○しらす干し	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 いんげん 生姜 バナナ トマト ホールコーン缶 にんにく ○人参○焼きのり	夕焼けにぎり (乳児:のりなし) 牛乳	おかかにぎり お茶
6 水	五目ラーメン ゆでとうもろこし トマト もやしのナムル 果物(バイン)	508.0(348.6) 21.3(14.7) 15.8(11.0) 2.5(1.7)	白ごま 砂糖 ごま油 中華めん ○米○砂糖	豚肉 なたと 鶏卵 ○牛乳○油揚げ	もやし 人参 ほうれん草 きゅうり 生姜 長ねぎ トマト とうもろこし バイナップル にんにく	きつねおにぎり 牛乳	ゆかりにぎり お茶
7 木	ごはん さばの竜田揚げ ひじきの煮物 ほうれん草山吹和え トマト 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 果物(オレンジ)	510.4(357.6) 22.0(15.4) 22.1(15.5) 1.6(1.1)	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ○小麦粉○砂糖○バター	みそ さば 鶏卵 油揚げ ○牛乳○鶏卵	ほうれん草 玉ねぎ 南瓜 人参 ひじき 生姜 トマト オレンジ にんにく	マーブルケーキ 牛乳	きなこにぎり お茶
8 金	ゆかりごはん 松風焼き さつま芋と油揚げの煮物 小松菜のお浸し トマト けんちん汁 果物(すいか)	507.3(360.5) 22.9(16.2) 19.3(13.6) 1.8(1.3)	米 さつま芋 パン粉 黒こんにやく 砂糖 白ごま 油 ○食パン○マヨネーズ	鶏肉 みそ 油揚げ かつお節 木綿豆腐 ○牛乳○ツナ缶	人参 小松菜 大根 長ねぎ しいたけ トマト 刻み昆布 すいか ○ホールコーン缶	ツナトースト 牛乳	青菜にぎり お茶
9 土	ハヤシライス ほうれん草ツナ和え トマト キャベツといんげんのスープ 果物(バナナ)	565.0(395.9) 23.3(16.2) 17.5(12.0) 2.6(1.8)	米 じゃが芋 ○食パン	豚肉 ツナ ○牛乳	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 いんげん バナナ トマト ○マーメレード	ママレードサンド 牛乳	わかめにぎり お茶
12 火	ごはん 鮭の焼き漬け じゃが芋の金平 ほうれん草のナムル トマト 味噌汁(ナメコ・豆腐) 果物(すいか)	431.5(328.0) 23.2(17.5) 12.1(9.9) 1.3(1.0)	米 じゃが芋 白ごま 砂糖 ごま油 油 ○マカロニ○砂糖	みそ 鮭 木綿豆腐 ○牛乳○きな粉	ほうれん草 なめこ 人参 きゅうり 生姜 長ねぎ トマト すいか	マカロニきな粉 牛乳	ゆかりにぎり お茶
13 水	そぼろ納豆ご飯 さつま芋レモン煮 キャベツとワカメの酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(バイン)	502.6(349.7) 21.3(14.9) 18.2(12.7) 1.5(1.0)	米 さつま芋 砂糖 ○砂糖○バター ○白ごま○食パン	豚肉 挽きわり納豆 みそ 油揚げ ○牛乳	キャベツ 大根 ブロッコリー いんげん わかめ トマト バイナップル レモン	パンかりんとう 牛乳	きなこにぎり お茶
14 木	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜の甘煮 ブロッコリーおかか和え トマト 味噌汁(ナス・たまねぎ) 果物(オレンジ)	477.9(335.1) 17.5(12.3) 19.5(13.7) 1.3(0.9)	米 砂糖 ごま油 ○じゃが芋○油○片栗粉	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	南瓜 ブロッコリー 玉ねぎ なす たけのこ ピーマン 生姜 トマト オレンジ ○焼きのり	じゃが芋もち (乳児:のりなし) 牛乳	わかめにぎり お茶
15 金	わかめごはん 肉じゃがが芋 うずら豆甘煮 いんげんの胡麻和え トマト 味噌汁(小松菜・ふ) 果物(すいか)	458.1(324.7) 19.1(13.4) 12.6(8.8) 1.3(0.9)	米 じゃが芋 白滝 砂糖 白ごま 玉ふ 油 ○油○小麦粉○砂糖	豚肉 うずら豆 みそ ○牛乳○豆乳○きな粉	玉ねぎ いんげん 小松菜 人参 トマト すいか	きな粉蒸しパン 牛乳	鮭にぎり お茶
16 土	肉あんかけご飯 キャベツと人参のおかか和え トマト 味噌汁(ワカメ・エノキ) 果物(バナナ)	505.9(350.1) 19.8(13.8) 12.2(8.5) 1.6(1.1)	米 油 片栗粉 ○さつま芋	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	人参 キャベツ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ いんげん わかめ 生姜 バナナ トマト にんにく 長ねぎ	ふかし芋 牛乳	青菜にぎり お茶
18 月	三色丼 さつま芋とりこの重ね煮 小松菜のしらす和え トマト・ブロッコリー 味噌汁(かぶ・油揚げ) 果物(バイン)	487.3(339.2) 22.1(15.5) 16.6(11.6) 1.9(1.3)	米 さつま芋 砂糖 バター 油 ○うどん○油	鶏肉 みそ しらす干し 鶏卵 油揚げ ○牛乳○豚肉	小松菜 かぶ ブロッコリー りんご いんげん トマト バイナップル かぶ・葉 ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	焼うどん 牛乳	わかめにぎり お茶
19 火	ごはん 豚肉ソースマリネ 南瓜のソテー キャベツとわかめのサラダ トマト チキンコンソメスープ 果物(オレンジ)	464.9(325.6) 18.4(12.9) 19.3(13.5) 1.7(1.2)	米 砂糖 バター 片栗粉 ごま油 ○食パン○バター ○グラニュー糖	豚肉 鶏肉 ○牛乳○チーズ	玉ねぎ 南瓜 キャベツ チンゲン菜 きゅうり わかめ トマト オレンジ	ラスク 牛乳	おかかにぎり お茶
20 水	ごはん さわらの西京焼き 切干大根煮 ほうれん草と人参の胡麻和え トマト 豚汁 果物(梨)	529.4(369.1) 23.8(16.6) 19.5(13.6) 1.5(1.1)	米 白ごま 砂糖 油 ○さつま芋○油 ○砂糖○黒ごま	豚肉 みそ 白みそ さつま揚げ さわら 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳	ほうれん草 人参 大根 ごぼう 切り干し大根 梨 トマト 長ねぎ	大学芋 牛乳	青菜にぎり お茶
21 木	肉あんかけうどん かきあげ(チウ・コーン・サツマイモ) ブロッコリーのナムル トマト 果物(バナナ)	498.2(350.3) 21.1(14.9) 16.1(11.3) 1.9(1.3)	さつま芋 油 小麦粉 うどん ごま油 片栗粉 ○米	豚肉 しらす干し 竹輪 鶏卵 ○牛乳○ツナ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ バナナ トマト ホールコーン缶 ○小松菜○焼きのり	ツナおにぎり (乳児:のりなし) 牛乳	鮭にぎり お茶
22 金	夏野菜カレー マカロニソテー(ケチャップ) コールスローサラダ トマト ワカメと長ねぎのスープ 果物(すいか)	592.5(417.0) 18.9(13.2) 26.4(18.4) 1.9(1.4)	米 じゃが芋 マカロニ 油 小麦粉 バター 白ごま ○小麦粉○油 ○バター○砂糖	豚肉 ○牛乳○鶏卵	玉ねぎ キャベツ きゅうり なす 人参 長ねぎ えのきたけ ビーマン わかめ 生姜 トマト ホールコーン缶 にんにく すいか りんご	ドーナツ 牛乳	きなこにぎり お茶
23 土	中華丼 キャベツの磯和え トマト 味噌汁(ワカメ・もやし) 果物(バナナ)	492.0(347.5) 21.4(15.0) 13.2(9.3) 2.1(1.4)	米 ごま油 片栗粉 ○食パン	豚肉 みそ ○牛乳	玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ほうれん草 チンゲン菜 たけのこ いんげん わかめ バナナ トマト きざみのり ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
25 月	厚揚げそぼろ丼 キャベツとウインナーの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(にら・じゃが芋) 果物(オレンジ)	487.1(343.1) 18.5(13.0) 19.3(13.7) 1.5(1.1)	米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ○小麦粉○砂糖 ○マヨネーズ○油	豚肉 ウインナー みそ 厚揚げ ○牛乳○鶏卵○かつお節	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 チンゲン菜 にら わかめ トマト オレンジ ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	お好み焼き 牛乳	青菜にぎり お茶
26 火	ジャージャー麺 温野菜サラダ ゆでとうもろこし トマト チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	515.0(360.7) 18.5(12.9) 18.2(12.7) 1.8(1.2)	マヨネーズ 油 白ごま 片栗粉 ごま油 砂糖 中華めん ○米○砂糖○白ごま	豚肉 ベーコン みそ ○牛乳○みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし チンゲン菜 たけのこ いんげん 長ねぎ 生姜 しいたけ バナナ トマト とうもろこし にんにく きゅうり	五平もち 牛乳	鮭にぎり お茶
27 水	チャーハン かじきの唐揚げ じゃが芋とベーコンのソテー キャベツとりこのサラダ トマト・ブロッコリー カレースープ 果物(すいか) ヨーグルト	592.8(399.1) 24.9(16.6) 24.8(17.0) 1.8(1.2)	米 メークイン 油 片栗粉 小麦粉 ○バター○小麦粉○砂糖	鶏肉 ベーコン ヨーグルト かじきまぐろ 鶏卵 豚肉 ○牛乳○鶏卵○生クリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー りんご きゅうり いんげん レーズン ビーマン 生姜 トマト にんにく すいか ○バナナ	パースデーケーキ 牛乳	わかめにぎり お茶
28 木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの炒め煮 春雨の酢の物 トマト 味噌汁(小松菜・もやし) 果物(梨)	492.0(344.5) 19.5(13.8) 18.3(12.9) 1.5(1.0)	米 パン粉 春雨 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ○小麦粉○バター○砂糖	豚肉 みそ ハム 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 しめじ ひじき 梨 トマト 小松菜 ○南瓜	かぼちゃクッキー 牛乳	おかかにぎり お茶
29 金	とうもろこしごはん 鶏肉のごまみそ焼き さつま芋の天ぷら ほうれん草なめこ 和え トマト・ブロッコリー とうがんのそぼろ汁 果物(すいか)	495.2(349.6) 22.3(15.6) 15.3(10.7) 1.1(0.8)	米 さつま芋 小麦粉 油 白ごま 片栗粉 砂糖	鶏肉 みそ鶏卵 ○牛乳○ゼラチン	ほうれん草 とうがん ブロッコリー なめこ トマト とうもろこし きざみのり すいか ○りんごジュース○フルーツミックス缶○バナナ	フルーツボンチ 牛乳	ゆかりにぎり お茶
30 土	豚丼 二色びたし トマト 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(バナナ)	519.9(366.6) 23.5(16.5) 13.9(9.7) 2.1(1.5)	米 白滝 砂糖 ○食パン	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ 大根 人参 ほうれん草 バナナ トマト ○マーメレード	ママレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶

ミニ誕

誕生会

行事

食物アレルギーによる除去・代替食について ※代替食品については都合により、変更する場合があります
【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去 クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替
マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替 卵を含むパン→食パンに代替
【乳】牛乳→豆乳に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替 乳を含むパン→食パンに代替
【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替 小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→他のふりかけに代替