

令和7年8月

献立表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		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	調味料	午後おやつ
1・15・29 金	ごはん(手作りふりかけ) グレープフルーツルビー みそ汁(豆腐・ねぎ) 豚肉の生姜焼き シャキシャキじゃが芋	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、卵、かつお節、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、万能ねぎ、あおのり、しょうが	かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、食塩、酒、ほんだし	牛乳 にんじん 牛乳 お好み焼き
2・16・30 土	ポークライス わかめスープ ブロッコリーとコーンのソテー	くだもの 米、マカロニ、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚肉、ベーコン、きな粉、バター	ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ、いんげん、干しいたけ、カットわかめ	コンソメ、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 マカロニきな粉
4・18 月	親子丼 きのこのみそスープ なすと豚肉の炒め物 梅マカロニサラダ	オレンジ じゃがいも、米、砂糖、マカロニ・スパゲティ、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉、卵、白みそ、バター	オレンジ、なす、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、きゅうり、うめ干し、あおのり	かつおだし、しょうゆ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 のり塩 ハッシュドポテト
5・19 火	丸パン イタリアンスープ あじのラビコットソースがけ コーン入り野菜炒め	バナナ 丸パン、干しそうめん、油、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳(低脂肪)、あじ、鶏もも肉、卵、ベーコン、粉チーズ、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、しいたけ、ねぎ、さやえんどう	かつおだし、しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、食塩、鳥がらだし	牛乳 ライスクッキー 牛乳 冷やし 鶏白湯そうめん
6・20 水	タコライス グレープフルーツホワイト キャベツとベーコンのスープ 豚肉と厚揚げの炒め物 キャロットラペ	食パン、米、酢、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、豚肉、生揚げ、ベーコン、チーズ、バター、きな粉、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、いんげん、もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、鳥がらだし、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 さつまいも 牛乳 きな粉 クリームサンド
7・21 木	冷やし中華 豆苗のスープ えびチーズ春巻き なすの南蛮漬け	バナナ 生中華めん、米、春巻きの皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、えび、卵、ハム、チーズ	バナナ、なす、さやえんどう、にんじん、トマト、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、ねぎ、焼きのり、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし、しょうゆ、酢、コンソメ、みりん	牛乳 フランスパン 牛乳 とうもろこしの 焼きおにぎり
8・22 金	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) さわらのカレーミニエル 冷しゃぶサラダ(さっぱりごドレッシング)	オレンジ 米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、さくら、豚肉、白みそ、バター、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、りんご、ねぎ、きゅうり、ごぼう、しめじ	かつおだし、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 にんじん 牛乳 信州お焼き (きんぴら)
9・24 土	ごはん オニオンスープ 味噌焼き肉 野菜サラダ	くだもの 米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、ツナ水煮缶、白みそ	にんじん、ほうれんそう、トマト、きゅうり、いんげん、ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ
⑪・25 月	トマトチキンカレー 豆腐と青菜のスープ コールスローサラダ きゅうりののはりはり漬け	オレンジ 米、干しうどん、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ベーコン、バター	オレンジ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、もやし、ピーマン、チンゲンサイ、えのき、にんにく、しょうが	カレールウ、しょうゆ、酢、和風だし、食塩、みりん、鳥がらだし	牛乳 にんじん 牛乳 焼うどん
12・26 火	バターサンド グレープフルーツルビー 根菜スープ ハンバーグ 夏野菜のマリネ	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛ひき肉、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、バター	グレープフルーツ、パイン缶、トマト、たまねぎ、きゅうり、えだまめ、にんじん、なす、だいこん、ごぼう	鳥がらだし、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、酢、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パインシャーベット クッキー添え
13・27 水	ごはん すまし汁(小松菜・しめじ) 油淋さば 冬瓜と鶏肉のさっぱり煮	オレンジ 米、強力粉、砂糖、油、小麦粉、片栗粉	牛乳(低脂肪)、さば、鶏もも肉、こしあん、油揚げ、無塩バター	オレンジ、とうがん、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんじん、いんげん、ねぎ、万能ねぎ	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、ドライイースト、酢	牛乳 ライスクッキー 牛乳 あんパン
14・28 木	冷しうどん えびと夏野菜のかき揚げ かぼちゃのオクラえのきあんかけ	バナナ 米、干しうどん、油、小麦粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、しめじ、豚肉、卵、すりごま	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、ねぎ、にんじん、なす、とうもろこし、えのき、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 焼きチーズ おにぎり

平均栄養給与量 538kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。