

2025年 8月 よていこんだてひょう 石沢保育園									
日(曜日)		献立	未満児 朝のおやつ	未満児 フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主 な 食 材			
						赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	金	なすのミートスパゲッティ オリヴィエサラダ キャベツスープ メロン	バナナ 牛乳	ごぼうのおかか煮	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 鶏肉 花かつお	スパゲッティ 片栗粉 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく なす きゅうり キャベツ メロン ごぼう	
2	土	パン 肉団子スープ ちくわときゅうりの中華和え オレンジ	お菓子 牛乳	ほうれん草の卵とじ	お菓子 牛乳	牛乳 肉団子 ちくわ ごま 卵	パン ジャム	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 きゅうり わかめ オレンジ ほうれん草	
4	月	【夏元氣メニュー】 焼肉丼 たけのこの梅おかか和え 冷や汁 すいか	お菓子 牛乳	オクラの唐揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 花かつお ごま	片栗粉 米	もやし 人参 ニラ たけのこ 梅干し きゅうり 青じそ すいか オクラ にんにく	
5	火	大葉つくね レタス ブロッコリーとちくわのごま和え 卵ロールサンド 牛乳 パイナップル	ヨーグルト	もやしのカレーソテー	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 ちくわ 鶏ひき肉 ごま 牛乳	パン マーガリン マヨネーズ パン粉 米	玉ねぎ 生姜 青じそ レタス もやし ブロッコリー パイナップル	
6	水	洋風肉じゃが キャベツと卵の炒め物 ごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	パブリカの焼き浸し	●サーター アンダギー 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ハム 板かまぼこ	じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ 米 パン ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 しいたけ インゲン 舞茸 トマト キャベツ キウイ パブリカ	
7	木	揚げ出し豆腐 豚しゃぶサラダ 梅じゃごごはん みそ汁 ヤクルト（ひよこ組～ヨーグルト）	お菓子 牛乳	しめじの甘辛煮	メロン 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 ごま ヨーグルト しらす干し	片栗粉 マヨネーズ ヤクルト 米	大根 ねぎ 生姜 のり トマト レタス きゅうり かぼちゃ なす 梅干し 青じそ しめじ メロン	
8	金	ネバネバそうめん とうもろこしのかき揚げ 牛乳 ビーチゼリー	バナナ 牛乳	サケのおろし煮	おにぎり お茶	牛乳 納豆 ささみ 卵 サケ	そうめん 小麦粉 とうもろこし 片栗粉 ゼリーの素 米	ねぎ オクラ モロヘイヤ きゅうり トマト 大根 バナナ	
9	土	そうめんチャンプルー たたききゅうり きのこスープ キウイ	お菓子 牛乳	照り焼きチキン	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 花かつお ごま ベーコン 鶏肉	そうめん ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり 干しいたけ しめじ えのき キウイ	
11	月	山の日							
12	火	豚コマの南蛮漬け オクラのおかか和え パン 中華風レタススープ すいか	ヨーグルト	大根とさつま揚げの煮物	●うどんかりんとう 牛乳	ヨーグルト 豚肉 卵 花かつお カニカマ ごま さつま揚げ 牛乳	パン ジャム 片栗粉 うどん	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ レタス すいか 大根	
13	水	あぶ玉丼 ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	パン 牛乳	キャベツとベーコンのスープ煮	おにぎり お茶	牛乳 うす揚げ 卵 麩 ベーコン	コーン缶 マヨネーズ 米 パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのき ほうれん草 ひじき きゅうり 小松菜 オレンジ キャベツ	
14	木	サバの竜田揚げ ブロッコリー 炒り豆腐 ごはん すまし汁 キウイ	お菓子 牛乳	たけのこのみそ煮	お菓子 牛乳	牛乳 サバ 豆腐 卵 鶏ひき肉	片栗粉 米	ブロッコリー 人参 ごぼう なめこ わかめ ねぎ キウイ たけのこ	
15	金	冷やし中華 じゃがいものガレット 牛乳 メロン	バナナ 牛乳	ちくわの磯辺揚げ	おにぎり お茶	牛乳 ハム 卵 チーズ ちくわ	中華麺 じゃがいも 片栗粉 天ぷら粉 米	バナナ きゅうり トマト メロン 青のり	
16	土	塩焼きそば 蒸しなすのごまだれかけ ポバイスープ すいか	お菓子 牛乳	スクランブルエッグ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ごま 卵	中華麺 コーン缶	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ なす ほうれん草 すいか パセリ	
18	月	夏野菜カレー 春雨サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	小松菜の和風ツナ和え	●チーズ 大根もち 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 卵 チーズ ツナ缶	じゃがいも 春雨 カレールウ 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 なす ピーマン トマト オクラ 福神漬け きゅうり わかめ バナナ みかん缶 キウイ パイン缶 洋梨缶 小松菜 大根 ねぎ	
19	火	赤魚の煮つけ 人参グラッセ 豚肉ともやしのチヂミ ごはん みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	スイートトマト	キウイ 牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 ごま 油揚げ ヨーグルト	バター 小麦粉 米 片栗粉 ごま油 パン	生姜 人参 もやし ニラ キャベツ トマト キウイ	
20	水	【ピザクッキング】 手作りピザ 鶏肉のねぎボン酢ソテー 牛乳 人参と舞茸の煮物 バナナ	ヨーグルト	フライドポテト	おにぎり お茶	ヨーグルト チーズ 鶏肉 うす揚げ 牛乳	小麦粉 じゃがいも 米	なす トマト オクラ 玉ねぎ ねぎ 人参 舞茸 バナナ	
21	木	麻婆なす とうもろこしごはん ほうれん草とえのきのお浸し すまし汁 すいか	お菓子 牛乳	はんぺんのバターソテー	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 花かつお はんぺん	片栗粉 ごま油 米 バター とうもろこし	なす 生姜 にんにく ねぎ ほうれん草 えのき とうろ昆布 すいか	
22	金	サラダうどん 大学かぼちゃ 牛乳 パイナップル	バナナ 牛乳	甘辛肉団子	おにぎり お茶	牛乳 ツナ缶 卵 ごま 花かつお 肉団子	うどん マヨネーズ 片栗粉 米	バナナ レタス きゅうり わかめ トマト かぼちゃ パイナップル	
23	土	鶏塩うどん ツナピーマン炒め 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	さつまいものごま揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 なんと ツナ缶 ごま	うどん ごま油 さつまいも 天ぷら粉	人参 干しいたけ キャベツ 生姜 しめじ ねぎ ピーマン オレンジ	
25	月	チンジャオロース わかめ入り卵焼き ごはん みそ汁 パイナップル	お菓子 牛乳	キャベツのおかか和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 花かつお	片栗粉 ごま油 米	たけのこ ピーマン パブリカ 生姜 わかめ しめじ ねぎ パイナップル キャベツ	
26	火	サケのムニエル ポバイクリームソース 切り干しナポリタン パン オクラのカレースープ すいか	ヨーグルト	マッシュポテト	おにぎり お茶	ヨーグルト サケ 牛乳 ウインナー 鶏ひき肉	パン ジャム 小麦粉 バター じゃがいも オリーブオイル 米	ほうれん草 玉ねぎ 切り干し大根 人参 ピーマン オクラ なす すいか パセリ	
27	水	高野豆腐のひき肉詰め煮 なすの揚げ浸し ごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	キャロットラペ	お菓子 牛乳	牛乳 高野豆腐 卵 鶏ひき肉 はんぺん ヨーグルト	片栗粉 米 パン オリーブオイル	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 なす モロヘイヤ	
28	木	油淋鶏 レタス ラタトゥイユ ごはん みそ汁 パイナップル	お菓子 牛乳	きゅうりのゆかり和え	●レモン ゼリー	牛乳 鶏肉 ごま 豆腐 ゼラチン	片栗粉 ごま油 米 オリーブオイル	生姜 ねぎ レタス なす 玉ねぎ ピーマン トマト にんにく えのき わかめ きゅうり パイナップル ゆかり レモン	
29	金	じゃじゃ麺 夕顔のカニカマあんかけ 牛乳 なし	バナナ 牛乳	かぼちゃのチーズ焼き	おにぎり お茶	牛乳 鶏ひき肉 卵 カニカマ チーズ	うどん 片栗粉 米	バナナ 干しいたけ 生姜 玉ねぎ きゅうり 夕顔 えのき ねぎ なし かぼちゃ	
30	土	五目みそラーメン ほうれん草の白和え 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	煮卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ごま 卵	中華麺 コーン缶	人参 キャベツ ごぼう ねぎ キウイ 干しいたけ ほうれん草	

集 米 日 21 日（木）