

2025年

## 8月の予定献立表

一之宮愛児園

| 乳児組<br>午前おやつ<br>曜日 | 主 食 | 献 立 名             | 材 料 お よ び 体 内 で の 働 き |              |                       | おやつ              | 栄養価(幼児)<br>エネルギー 蛋白質<br>脂質 塩分 | 行 事<br>おおよび<br>連 絡 事 項 |
|--------------------|-----|-------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|------------------|-------------------------------|------------------------|
|                    |     |                   | 血や肉に<br>なるもの          | 熱や力に<br>なるもの | 体の調子を<br>整えるもの        |                  |                               |                        |
| 1                  | 牛乳  | ご飯 鶏のから揚げ         | 鶏肉                    | 米            | 刻み昆布 人参 つきこんにゃく       | ♪さつま芋の塩キャラメル     | 602(564) 20.1(19.3)           | 1日 幼児組<br>身体測定         |
| 金                  | 菓子  | 切り昆布の炒め煮 オレンジ     | 油揚げ                   | 油            | いんげん オレンジ             | 牛乳               | 23.2(21.5) 4.1(3.6)           |                        |
| 2                  | 牛乳  | きつねうどん            | 鶏ひきにく                 | うどん          | 玉葱 人参 干し椎茸            | マドレーヌ せんべい       | 376(384) 13.8(14.2)           | 4日 たんぽぽ組<br>身体測定       |
| 土                  | 菓子  | ブロッコリーサラダ         | 油揚げ                   | 油            | ブロッコリー コーン缶           | 牛乳               | 11.3(12.0) 1.7(1.5)           |                        |
| 4                  | 牛乳  | ご飯 かわいいの煮つけ       | かわいい厚揚げ               | 米 麦 油        | 人参 きゅうり               | せんべい クッキー        | 494(486) 21.9(20.9)           | 5日 0~1才<br>身体測定        |
| 月                  | 菓子  | ポテトサラダ みそ汁        | ハム                    | じゃが芋         | もやし わかめ               | ヤクルト             | 10.3(11.2) 2.6(2.3)           |                        |
| 5                  | 牛乳  | ご飯 ハワイアンポークチャップ   | 豚肉                    | 米 油          | パイン缶 グリンピース           | ♪ハワイアン寒天 せんべい    | 577(565) 21.8(21.1)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 火                  | 菓子  | ひじきの炒り煮 バナナ       | 油揚げ                   | はちみつ         | 玉葱 ひじき しらたき 人参 バナナ    | 牛乳               | 10.3(19.9) 2.6(1.1)           |                        |
| 6                  | 豆乳  | 麦ご飯 鶏だんごの照り煮      | 豚鶏ひきにく                | 米 麦          | 玉葱 人参 ごぼう きゅうり        | ♪黒コッペミルクリーム      | 654(607) 27.3(25.0)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 水                  | 菓子  | きゃべつのごま和え みそ汁     | 油揚げ 豆腐 ツナ缶            | 油 ごま         | きゃべつ 大根 わかめ           | 牛乳               | 24.2(22.2) 1.9(1.7)           |                        |
| 7                  | 牛乳  | ご飯 夏野菜の卵焼き        | 卵 豚挽肉 粉チーズ            | 米 油          | 玉葱 スズキーニ 枝豆(冷凍)       | ♪フライドポテト         | 620(584) 21.8(20.7)           | 5日 0~1才<br>身体測定        |
| 木                  | 菓子  | ブロッコリーのおかか和え オレンジ | 脱脂粉乳 かにかまぼこ           | ごま油          | ブロッコリー コーン缶 オレンジ      | 豆乳               | 25.8(24.5) 1.0(1.0)           |                        |
| 8                  | 牛乳  | パン ポークビーンズ        | 豚肉 ツナ缶                | 食パン 油        | 玉葱 人参 トマト缶 バセリ缶 切干大根  | ♪ゆかりとわかめおにぎり     | 566(536) 24.1(22.5)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 金                  | 菓子  | 切干大根サラダ すいか       | 茹大豆 チーズ               | じゃが芋 ごま      | きゅうり ひじき すいか          | 牛乳               | 18.0(17.3) 1.4(1.4)           |                        |
| 9                  | 牛乳  | ビーフン炒め            | 豚肉                    | 油            | 玉葱 人参 きゃべつ もやし 青のり    | デニッシュパン せんべい     | 422(420) 15.9(15.9)           | 5日 0~1才<br>身体測定        |
| 土                  | 菓子  | かぼちゃのみそ汁          | 豆腐                    | ビーフン         | かぼちゃ 玉葱               | 牛乳               | 11.8(12.4) 2.1(1.9)           |                        |
| 12                 | 牛乳  | ご飯 マーボー豆腐         | 豚挽肉                   | 米 油          | 玉葱 人参 にら 干し椎茸 菊水煮     | せんべい クッキー        | 501(489) 18.8(18.3)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 火                  | 菓子  | とうもろこし オレンジ       | 豆腐                    | ごま油          | 生姜 にんにく とうもろこし オレンジ   | 牛乳               | 15.5(16.2) 2.1(1.0)           |                        |
| 13                 | 牛乳  | スパゲティボリタン         | 豚挽肉                   | スパゲティ        | 玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン缶   | ♪青菜鮭おにぎり         | 440(461) 17.4(18.7)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 水                  | 菓子  | コンソメスープ パイン缶      | あさり水煮缶                | 油            | キャベツ グリンピース パイン缶      | 牛乳               | 10.1(12.5) 1.6(1.8)           |                        |
| 14                 | 牛乳  | カレーライス            | 豚肉                    | 米 麦          | 玉葱 人参 ブロッコリー          | バームクーヘン せんべい     | 554(531) 17.6(17.3)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 木                  | 菓子  | ブロッコリー 野菜生活       |                       | 油 じゃが芋       | グリンピース 野菜生活           | 牛乳               | 14.7(15.6) 1.9(1.7)           |                        |
| 15                 | 牛乳  | 五目うどん             | 鶏肉                    | 干うどん         | 玉葱 人参 干しいたけ           | ♪そぼろおにぎり         | 495(478) 17.5(17.2)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 金                  | 菓子  | さつま芋のレモン煮 みかん缶    | かまぼこ                  | さつま芋         | レモン みかん缶              | 牛乳               | 8.7(9.9) 3.5(3.0)             |                        |
| 16                 | 牛乳  | 焼きそば              | 豚肉                    | 中華麺 油        | きゃべつ 人参 もやし 玉葱 青のり    | せんべい クッキー        | 462(465) 18.3(18.0)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 土                  | 菓子  | わかめのみそ汁           | 豆腐                    | じゃが芋         | わかめ                   | 牛乳               | 13.0(13.9) 2.3(2.4)           |                        |
| 18                 | 牛乳  | 麦ご飯 かじきの角煮        | かじき 鶏挽肉               | 米 麦          | 人参 玉葱 ほうれん草           | ♪豆乳わらびもち         | 554(529) 28.5(25.9)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 月                  | 菓子  | 納豆の中華和え みそ汁       | 納豆 油揚げ                | ごま油          | きゃべつ しめじ              | 牛乳               | 16.4(17.0) 2.0(1.7)           |                        |
| 19                 | 牛乳  | ご飯 ミートローフ         | 豚挽き肉 卵 ツナ缶            | 米            | 玉葱 人参 コーン缶 グリンピース     | ♪ポップコーンクッキー      | 527(504) 20.7(19.7)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 火                  | 菓子  | ツナサラダ オレンジ        | 豆腐 脱脂粉乳               | ごま           | きゅうり ひじき オレンジ         | 牛乳               | 20.8(19.6) 0.9(1.0)           |                        |
| 20                 | 豆乳  | 麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物    | 鶏肉 卵                  | 米 麦 油        | 人参 玉葱 ごぼう 大根 きゅうり     | ♪キャロットドーナツ       | 568(545) 23.2(21.7)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 水                  | 菓子  | きゅうりの南蛮漬け 卵スープ    | 高野豆腐                  | ごま油          | 小松菜 干し椎茸 いんげん         | 牛乳               | 20.1(19.8) 1.4(1.2)           |                        |
| 21                 | 牛乳  | ご飯 八宝菜            | 鶏肉 なんと                | 米 油          | もやし 白菜 人参 菊水煮 玉葱      | ♪ジャコトースト         | 611(580) 26.5(24.9)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 木                  | 菓子  | さつま芋の天ぷら ヨーグルト    | えび ホタテ貝柱              | さつま芋         |                       | 牛乳               | 18.1(17.5) 1.7(1.6)           |                        |
| 22                 | 牛乳  | 麦ご飯 チンジャオロース      | 豚肉                    | 米 麦 ごま油      | 生姜 菊水煮 玉葱 ピーマン パプリカ   | コーンフレーク          | 560(536) 18.9(18.4)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 金                  | 菓子  | マカロニサラダ オレンジ      | ハム                    | マカロニ         | きゃべつ きゅうり 人参 オレンジ     | 牛乳               | 16.6(17.2) 1.6(1.4)           |                        |
| 23                 | 牛乳  | 焼うどん              | 豚肉                    | 油 うどん        | きゃべつ 人参 もやし あおのり      | チーズ煮しパン せんべい     | 420(419) 16.5(16.4)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 土                  | 菓子  | じゃが芋のみそ汁          | 油揚げ                   | じゃが芋         | 玉葱                    | 牛乳               | 11.9(12.0) 2.2(1.9)           |                        |
| 25                 | 牛乳  | 麦ご飯 鮭の煮つけ         | 鮭                     | 米 麦          | にんにく 生姜 大根 人参 きゅうり    | ♪マカロニきなこミニフィッシュ  | 528(507) 27.9(25.6)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 月                  | 菓子  | 大根と油揚げの酢の物 みそ汁    | 豆腐 油揚げ                | 里芋 パター       | わかめ                   | 牛乳               | 13.2(13.5) 2.2(2.1)           |                        |
| 26                 | 牛乳  | ご飯 ユーリンチー         | 鶏肉 豆腐                 | 米 油 ごま       | 生姜 長葱 りんご 人参 きゅうり もやし | ♪ジャム&マーガリンサンドドック | 617(582) 25.0(23.2)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 火                  | 菓子  | もやしサラダ みそ汁        | ハム                    | ごま油 はちみつ     | 茄子 玉葱                 | 牛乳               | 23.2(22.4) 1.8(2.0)           |                        |
| 27                 | 豆乳  | ジャージャーめん          | 豚挽き肉                  | 中華麺          | 玉葱 人参 菊水煮 干し椎茸        | ♪里芋おにぎり          | 513(494) 18.8(18.2)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 水                  | 菓子  | 大学かぼちゃ オレンジ       | 茹大豆                   | 油 ごま         | かぼちゃ オレンジ             | 牛乳               | 14.7(14.6) 1.9(1.7)           |                        |
| 28                 | 牛乳  | ご飯 ぶりの煮つけ         | ぶり                    | 米            | 生姜 人参 ピーマン しめじ        | ♪ソリアルパンケーキ       | 599(567) 23.3(21.9)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 木                  | 菓子  | 切干大根のナポリタン風 バナナ   | ウインナー                 | 油            | 切干大根 いんげん バナナ         | 牛乳               | 20.6(20.3) 1.9(1.8)           |                        |
| 29                 | 牛乳  | ひじきふりかけご飯 野菜クロック  | 豚挽肉                   | 米 油          | ひじき ゆかりの素 玉葱 人参 コーン缶  | アイス せんべい         | 496(476) 13.2(13.4)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 金                  | 菓子  | ブロッコリー オレンジ       | 卵 しらす                 | じゃが芋 ごま      | ブロッコリー 冷凍枝豆 オレンジ      | 麦茶               | 17.4(16.6) 1.0(1.0)           |                        |
| 30                 | 牛乳  | スパゲティミートソース       | 豚挽肉                   | スパゲティ        | 人参 玉葱 ピーマン コーン缶       | スティックパン せんべい     | 450(473) 18.4(19.4)           | 6日 3~4才<br>リトミック       |
| 土                  | 菓子  | コンスープ             | 豆腐                    | 油            | チンゲン菜                 | 牛乳               | 13.2(15.6) 1.7(1.7)           |                        |

夏野菜を食べましょう!! 『ピーマン』

ピーマンは夏が旬の緑黄野菜です  
中身はからっぽですが、ビタミンは  
いっぱい! 青臭さや、苦みが気にな  
りますが、赤、黄、オレンジのカラ  
フルピーマン(パプリカ)は甘くて美味  
いですよ。

規則正しい  
生活を

《材料 1人分 g》

豚肉...35  
生姜...0.5  
醤油...1.0 酒...1.0  
ピーマン...3 菊水煮...8  
干し椎茸...0.6  
ごま油...1 中華だし...1  
三温糖...0.4 酒...0.8



ぱくぱくレシピ『豚肉とピーマンの細切炒め』

- ① 菊、ピーマンはせん切り、干し椎茸は水に戻しせん切りにする。
- ② 細切肉は酒と醤油で下味を付ける。
- ③ 鍋に油を敷き②の肉を炒め、色が変わったら①の野菜、椎茸の戻し汁も加え炒め煮し調味料を加え味を整え、水溶き片栗粉を加える。



3歳以上児平均提供栄養量・0未満児: エネルギー557(533)・蛋白質22.8(21.8)・脂質18.2(17.3)・食塩1.8(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はつくろいおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。