

2025年8月

献立表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ()は乳児	材 料 名			午前間食 (乳児のみ)	午後間食	行事
			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			
01 金	ご飯、餃子、納豆和え 玉ねぎとトマトの味噌汁 すいか(りすのみ)	523.6(445.0) 20.1(19.3) 12.0(11.5) 2.0(1.5)	米、ぎょうざの皮、油、ごま油	ジョアマスカット、豚ひき肉、納豆、米みそ、煮干し、牛乳、かつお節	もやし、すいか、玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、ほうれん草、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ジョア 塩せんべい	すいか割り大会
02 土	豚肉のみそ丼 豆腐と水菜の清まし ゼリー	414.1(292.1) 15.8(11.5) 12.2(8.5) 1.2(0.8)	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、チンゲンサイ、水菜	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	
04 月	ご飯、鶏肉の照り焼き 野菜の塩昆布和え 玉ねぎとなすの味噌汁	563.4(458.8) 28.3(23.3) 17.9(16.1) 2.8(2.1)	米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、米みそ、煮干し	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、なす、人参、塩こんぶ	牛乳 赤ちゃんせんべい	味噌ポテト 牛乳	
05 火	黒糖パン、ハンバーグ カボチャタ、コンスープ 牛乳	650.3(551.9) 26.7(23.3) 25.6(22.6) 2.0(1.6)	米、黒糖パン、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、しらす干し、かつお節	玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、なす、クリームコーン缶、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	のりじゃこ焼きご飯 麦茶	
06 水	ご飯、肉じゃが きゅうりとしらすの和え物 冬瓜と油揚げの味噌汁	578.7(469.8) 23.3(19.9) 14.7(13.9) 4.2(3.1)	米、じゃが芋、コッペパン、焼きそばめん、砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、しらす干し、煮干し	きゅうり、とうがん、しらたき、人参、玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース	牛乳 赤ちゃんせんべい	焼きそばパン 牛乳	
07 木	カレーうどん ポテトサラダ、すいか	557.3(469.2) 18.9(17.3) 15.3(14.6) 3.9(3.0)	じゃが芋、干しうどん、米、油、白ごま、片栗粉、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、油揚げ、魚肉ソーセージ、牛乳	すいか、玉ねぎ、人参、きゅうり、長ねぎ、えだまめ、焼きのり	牛乳 赤ちゃんせんべい	おにぎり(鮭) 麦茶	
08 金	ご飯、カジキのバーベキュー きゅうり・人参・もやしのおひたし かぼちゃと油揚げの味噌汁	633.3(508.0) 26.4(22.0) 19.7(17.4) 2.3(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ、油揚げ、煮干し、バター、かつお節	もやし、かぼちゃ、きゅうり、人参、玉ねぎ、りんご	牛乳 赤ちゃんせんべい	りんごホットケーキ 牛乳	
09 土	かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ゼリー	376.3(265.6) 14.1(10.3) 9.2(6.5) 1.6(1.1)	米、じゃが芋、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、煮干し	きゅうり、人参、ごぼう、玉ねぎ、グリーンピース	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	
12 火	ご飯、あじフライ わかめときゅうりの酢の物 玉ねぎとお麴の味噌汁	586.4(475.2) 26.6(22.2) 19.7(17.4) 2.6(1.9)	米、ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖、白玉麴	牛乳、あじ、ツナ油漬缶、米みそ、しらす干し、煮干し	きゅうり、玉ねぎ、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ツナパン 牛乳	
13 水	鮭ときゅうりのまぜ寿司 切り干し大根の煮物 トロロ汁、チーズ	564.6(460.0) 20.5(17.9) 20.4(17.9) 1.5(1.2)	米、じゃが芋、砂糖、白ごま、油	牛乳、チーズで鉄分、大豆(ゆで)、油揚げ	きゅうり、人参、モロヘイヤ、切り干しだいこん、オクラ、玉ねぎ、グリーンピース、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	サモサ 牛乳	
14 木	肉みそあんかけうどん かぼちゃの甘煮 もやしスープ、バナナ	546.7(453.7) 17.9(16.2) 11.6(11.9) 4.7(3.4)	干しうどん、米、砂糖、片栗粉、すりごま(白)、油	豚ひき肉、米みそ、牛乳	かぼちゃ、バナナ、人参、もやし、玉ねぎ、ホールコーン缶、長ねぎ	牛乳 赤ちゃんせんべい	五平餅 麦茶	
15 金	ご飯、凍り豆腐の煮物 キャベツの梅あえ ワカメと玉ねぎの味噌汁	573.8(466.4) 23.8(20.2) 17.0(15.5) 2.5(1.9)	米、さつま芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、煮干し、バター、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、グリーンピース、うめびしお、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	スイートポテト 牛乳	
16 土	スパゲッティイタリアン コンソメスープ、ゼリー	293.0(214.3) 11.6(8.9) 6.3(4.5) 1.0(0.7)	スパゲティー、油、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、トマトビュレ、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	
18 月	マーボー丼、冬瓜のくず煮 麴と水菜の清まし、すいか	544.9(454.0) 25.8(21.8) 12.6(12.6) 3.2(2.3)	米、干しうどん、砂糖、片栗粉、白玉麴、油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉、米みそ、かつお節、牛乳	とうがん、すいか、人参、にら、長ねぎ、水菜、長ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい	かしわうどん 麦茶	
19 火	五目焼きそば、フライドポテト ワカメと長ねぎのスープ バナナ	480.4(407.3) 14.6(14.0) 12.2(12.4) 2.7(2.0)	焼きそばめん、じゃが芋、米、油、片栗粉、白ごま、砂糖	豚肉、かつお節、牛乳	もやし、バナナ、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、しめじ、チンゲンサイ、長ねぎ、たくあん、かつわかめ	牛乳 赤ちゃんせんべい	かりかりご飯 麦茶	
20 水	ハヤシライス、中華サラダ トマトとズッキーニのスープ オレンジ	689.9(550.5) 18.5(16.6) 27.0(22.5) 1.9(1.4)	米、じゃが芋、小麦粉、春雨、油、すりごま(白)、砂糖、白ごま	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	玉ねぎ、人参、きゅうり、オレンジ、トマト、マッシュルーム、ホールコーン缶、しめじ、ズッキーニ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ゴマクッキー 牛乳	
21 木	チーズパン かじきのオーロラソース焼き コールスロー ブロッコリーのスープ、牛乳	506.9(456.2) 24.4(22.1) 23.9(21.8) 2.3(1.9)	ロールパン、小麦粉、ながいも、フレンチレシグ、油	牛乳、かじき、魚肉ソーセー、ミックスチーズ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ブロッコリー、ホールコーン缶、人参、キャベツ、ズッキーニ、赤ピーマン、オクラ	牛乳 赤ちゃんせんべい	夏色お好み焼き 麦茶	
22 金	ご飯、生揚げの甘酢炒め オクラのおかか和え、タヌキ汁	562.5(458.5) 20.8(18.1) 18.2(16.4) 2.6(1.9)	米、コッペパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、米みそ、煮干し、きな粉、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、人参、なす、オクラ、長ねぎ、黄ピーマン、ピーマン	牛乳 赤ちゃんせんべい	揚げパン(きなこ) 牛乳	
23 土	炒飯 トマトとレタスのスープ ゼリー	317.8(224.7) 9.6(7.1) 7.8(5.5) 0.6(0.4)	米、油	豚ひき肉	玉ねぎ、きゅうり、トマト、レタス、人参、長ねぎ、ピーマン	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	
25 月	ご飯、ヤンニョムチキン 甘酢キャベツ 豆腐とモズクの清まし	615.3(498.1) 25.7(21.7) 19.3(17.3) 3.9(2.8)	米、干しとうめん、小麦粉、砂糖、白ごま、揚げ油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、牛乳	キャベツ、きゅうり、トマト、もずく、人参、オクラ、にんにく	牛乳 赤ちゃんせんべい	トマトそうめん 麦茶	
26 火	バターロール、ポークビーンズ ブロッコリーのドレッシング和え 冬瓜のスープ、牛乳	524.8(464.1) 23.3(21.0) 21.6(19.8) 2.9(2.3)	ロールパン、米、油、白ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、しらす干し、	玉ねぎ、人参、とうがん、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、うめ干し	牛乳 赤ちゃんせんべい	梅しらすごはん 麦茶	
27 水	ご飯、肉団子の甘酢あん もやし・きゅうりのナムル キャベツのスープ	546.2(447.1) 22.0(18.9) 17.9(16.2) 1.3(1.0)	米、マカロニ、パン粉、油、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、牛乳、きな粉	もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、キャベツ、チンゲンサイ	牛乳 赤ちゃんせんべい	マカロニきな粉 牛乳	
28 木	枝豆コーンごはん 鮭の味噌チーズ焼き 春雨の酢の物 小松菜とえのきの清まし、オレンジ	529.5(471.2) 22.7(20.1) 13.9(15.2) 2.1(1.6)	米、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉	さけ、アイス、ミックスチーズ、かにかまぼこ、米みそ、牛乳	オレンジ、もやし、きゅうり、小松菜、人参、えのき、とうもろこし、えだまめ、こんぶ(だし用)	牛乳 赤ちゃんせんべい	アイスクリーム クラッカー、麦茶	誕生会
29 金	そうめん、かき揚げ きゅうりの梅あえ、バナナ	630.9(516.3) 21.5(18.8) 26.0(21.8) 4.4(3.2)	干しとうめん、食パン、小麦粉、油、砂糖	牛乳、えび(むき身)、ピザ用チーズ、かつお節	バナナ、きゅうり、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、いんげん、ズッキーニ、ピーマン、うめびしお	牛乳 赤ちゃんせんべい	ピザトースト 牛乳	
30 土	カレーライス コーンとワカメのスープ ゼリー	387.9(273.7) 9.6(7.1) 9.7(6.8) 1.9(1.3)	米、じゃが芋、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、かつわかめ	麦茶 赤ちゃんせんべい	お菓子 麦茶	



8月31日は「野菜の日」です

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国果物商業組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしま

子どもと一緒に **食ベモのクイズ**

Q 枝豆のうぶ毛は、何を防いでいる？

正解は②。うぶ毛には、害虫から身を守る働きがあります。夜露の水分を蓄えて、乾燥を防ぐ働き