



8月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
01 金	ごはん 鶏肉の和風パン粉焼き 青菜とコーンの炒め物 みそ汁（じゃが芋・玉葱・わかめ）	474.7 19.3 15.2 1.2	米、●米、じゃがいも、 油、パン粉、●油、三温糖	●牛乳、鶏肉、みそ、● ツナ缶、●かつお節	こまつな、もやし、たまねぎ、に んじん、コーン、●こまつな、わ かめ、しょうが、あおのり	牛乳 ツナおかかごはん
02 土	豚丼 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁（キャベツ・わかめ・えのき）	418.8 17.5 12.5 1.3	米、じゃがいも、油、三 温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、えのきた け、にんじん、あさつき、グリーン ピース、しょうが、わかめ	牛乳 菓子（市販品）
04 月	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁（玉ねぎ・あさつき・麩）	418.9 17.5 9.9 1.0	米、●マカロニ、●三温 糖、三温糖、麩、油	●牛乳、豆腐、豚もも 肉、みそ、●きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサ イ、パプリカ、にんじん、あさつ き、●レーズン	牛乳 あべかわマカロニ
05 火	ごはん カレイの照り焼き 野菜炒め みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	363.5 16.0 7.4 1.2	米、●クラッカー、●三 温糖、油、三温糖	●牛乳、かれい、豆腐、 みそ	●オレンジジュース、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、コーン、ね ぎ、しめじ、●かんてん、しょう が、わかめ	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
06 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト コンソメスープ（えのき・玉葱・コー ン）	463.2 21.1 12.2 1.2	米、じゃがいも、●小麦 粉、●三温糖、●油、 三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉、● ヨーグルト、●チーズ、 ベーコン	たまねぎ、えのきだけ、コーン、 ピーマン、にんじん	牛乳 チーズパン
07 木	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め ひじきの煮物 みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	369.1 17.4 11.0 1.1	米、米こうじ、油、三温 糖	●牛乳、豚もも肉、油揚 げ、みそ、ちくわ、大豆	●とうもろこし、だいこん、もや し、にんじん、たまねぎ、にら、 あさつき、ひじき、グリーンピー ス、干ししいたけ、しょうが	牛乳 ゆでとうもろこし
08 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁（豆腐・えのき・ねぎ）	415.7 18.3 10.7 1.3	米、●小麦粉、●黒砂 糖、●油、片栗粉、油、 砂糖、三温糖	●牛乳、さけ、豆腐、豚 ひき肉、みそ	だいこん、キャベツ、えのきた け、にんじん、ねぎ、しめじ、干 しいたけ	牛乳 黒糖蒸しパン
09 土	ブルコギ丼 もやしとハムの和え物 豆腐スープ	413.7 18.8 14.1 1.0	米、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆 腐、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しめじ、にら、にんに く	牛乳 菓子（市販品）
12 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き コーンポテト みそ汁（キャベツ・わかめ・油揚げ）	478.3 20.3 12.3 1.6	じゃがいも、米、●米、 ●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●鶏 ひき肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ●たまねぎ、コーン、●にんじ ん、●グリーンピース、しょうが、 わかめ	牛乳 チキンライス
13 水	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 皮だけワタンスープ みかん缶	426.8 15.8 11.9 1.5	米、●食パン、ワタンの 皮、はるさめ、油、片 栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき 肉、ツナ缶、みそ	みかん、キャベツ、もやし、たま ねぎ、にんじん、●いちごジャ ム、にら、きゅうり、えのきた け、ねぎ、グリーンピース、干し しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 いちごジャムサンド
14 木	ごはん チキンピーズ クラッカーサラダ ABCスープ	446.1 15.1 11.6 1.2	●さつまいも、米、じゃ がいも、クラッカー、● 三温糖、マカロニ、油、 ●油、三温糖	●牛乳、鶏肉、大豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン、ピーマン	牛乳 大学芋
15 金	ごはん 鰻の幽庵焼き 野菜のきんぴら すまし汁(大根・麩・あさつき)	416.5 20.9 12.2 0.9	米、じゃがいも、しらた き、●三温糖、●片栗 粉、麩、油、三温糖	●牛乳、●豆乳、さわ ら、●きな粉	だいこん、にんじん、ごぼう、 ピーマン、あさつき、レモン	牛乳 豆乳もち
16 土	給食室メンテナンス日 （お弁当の持参をお願い致します）					牛乳 菓子（市販品）

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
18 月	ごはん すき焼き風煮物 野菜のゆかりあえ みそ汁（じゃが芋・玉葱・わかめ）	443.5 18.9 10.0 1.3	米、●米、じゃがいも、 ●三温糖、しらたき、三 温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆 腐、みそ、●みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、に んじん、はくさい、きゅうり、え のきだけ、しそふりかけ、わかめ	牛乳 五平もち
19 火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが みそ汁（小松菜・油揚げ・えのき）	463.1 19.2 11.9 1.4	米、じゃがいも、●小麦 粉、●三温糖、しらた き、●油、米こうじ、三 温糖、油	●牛乳、さけ、豚もも 肉、みそ、油揚げ、●豆 乳	●バナナ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、えのきだけ、●レーズ ン、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 バナナレーズンケーキ
20 水	夏野菜チキンカレーライス ツナサラダ バナナ	495.9 14.2 15.3 1.3	米、小麦粉、●クラッ カー、●三温糖、油、三 温糖	●牛乳、鶏もも肉、牛 乳、ツナ缶、バター	●ぶどうジュース、バナナ、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、コーン、きゅうり、●かん てん、いちごジャム、にんにく、 しょうが	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
21 木	ごはん 厚揚げの炒め物 さつま芋の甘煮 みそ汁（麩・ほうれん草・ねぎ）	483.8 14.8 14.1 1.1	さつまいも、米、●小麦 粉、●油、●三温糖、三 温糖、片栗粉、油、麩	●牛乳、生揚げ、豚もも 肉、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、にら、しめじ	牛乳 クッキー
22 金	ごはん さばの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（小松菜・油揚げ・えのき）	436.3 18.3 16.0 1.4	米、三温糖、油	●牛乳、さば、油揚げ、 みそ	こまつな、にんじん、切り干しだ いこん、えのきだけ、グリーンピー ス、しょうが、干ししいたけ	牛乳 菓子（市販品）
23 土	大豆ミートソースパグッティー フレンチサラダ 野菜スープ（人参・玉葱・じゃが芋・あさ つき）	373.4 16.1 13.7 1.3	スパゲティ、じゃがい も、油、三温糖、小麦粉	●牛乳、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 トマトピューレ、ピーマン、きゅ うり、コーン、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
25 月	五目あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 中華スープ	388.5 14.8 9.6 1.5	焼きそばめん、さつまい も、●米、三温糖、油、 片栗粉、●油、●三温糖	●牛乳、豚もも肉、●ツ ナ缶	はくさい、にんじん、チンゲンサ イ、たまねぎ、●にんじん、しめ じ、あさつき、レモン、●ひじ き、わかめ、●あさつき	牛乳 ひじきごはん
26 火	ごはん カレイのみそ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁（豆腐・えのき・ねぎ）	363.3 19.2 11.1 1.3	●じゃがいも、米、● 油、砂糖、油	●牛乳、かれい、豆腐、 豚ひき肉、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、え のきだけ、ねぎ、にんじん、しょ うが	牛乳 フライドポテト
27 水	ごはん 和風ハンバーグ コーンサラダ みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	445.5 17.1 14.7 1.5	米、●ホットケーキミッ クス、パン粉、●油、 油、三温糖、●三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆 腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、きゅうり、コーン、あ さつき、ひじき	牛乳 マーブルケーキ
28 木	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ サイコロスープ（人参・玉葱・じゃが芋・ あさつき） 黄桃缶	441.1 14.8 13.3 1.3	米、じゃがいも、●ク ラッカー、●三温糖、 油、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆	●りんごジュース、キャベツ、た まねぎ、もも、にんじん、きゅう り、みかん、ピーマン、あさつ き、●かんてん、にんにく	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
29 金	ごはん ほっけの磯辺揚げ 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	443.0 20.4 13.4 1.3	米、●小麦粉、●三温 糖、油、片栗粉、小麦 粉、●油	●牛乳、ほっけ、生揚 げ、●ヨーグルト、み そ、油揚げ、●ハム	だいこん、こまつな、にんじん、 しめじ、●たまねぎ、あさつき、 にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 オニオンパン
30 土	スタミナ丼 大根サラダ 中華スープ	414.1 17.0 13.1 1.1	米、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉	だいこん、キャベツ、にんじん、 もやし、にら、きゅうり、たまね ぎ、コーン、にんにく	牛乳 菓子（市販品）

