



令和7年度8月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	金	おじゃこご飯 星コロッケ ヨーグルト 冬瓜の味噌汁	米・いりこ 星コロッケ・油・中濃ソース・ブロッコリー・黄ピーマン・塩 ヨーグルト・ストロベリーソース 冬瓜・わかめ・味噌汁	お茶 フレンチトースト 〈食パン・牛乳・砂糖・卵〉
2	土	チキンカツサンド キャベツのスープ	食パン・チキンカツ・中濃ソース 人参・キャベツ・コンソメスープ	かっぱえびせん
4	月	コッペパン 和風スパゲティ ブロッコリーのごまマヨ和え かぼちゃのすまし汁	コッペパン（卵） スパゲティ・ベーコン（卵）・玉ねぎ・キャベツ・きぬさや・醤油・だし・コンソメ ブロッコリー・人参・黄ピーマン・すりごま・マヨネーズ（卵）・醤油 かぼちゃ・大根葉・すまし汁	お茶 鮭おにぎり 〈鮭ふりかけ・塩・ごま〉
5	火	ご飯 さわらの蒲焼き ビーフンソテー じゃがいもの味噌汁	米 さわら・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・生姜 ビーフン・ピーマン・ハム・人参・油・醤油・塩・コショウ じゃがいも・ほうれん草・味噌汁	牛乳 ワッフルシュガー
6	水	おにぎり 焼きそば チキンナゲット フライドポテト	米・ふりかけ 焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・中濃ソース チキンナゲット（卵）・油 フライドポテト・塩・油	お茶 すいか
7	木	キーマカレー マカロニサラダ りんごヨーグルト	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ マカロニサラダ・ブロッコリー ヨーグルト・砂糖・りんご缶	お茶 アイスクリーム
8	金	おじゃこご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 オクラの味噌汁	米・いりこ チキン南蛮・油・キャベツ・マヨネーズ（卵） 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん オクラ・大根・味噌汁	牛乳 ミニポテト
9	土	カツ丼 ほうれん草の味噌汁	米・とんかつ・油・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・えのき・味噌汁	レモンケーキ
8月11日（月） 8月12日（火） 8月13日（水） 8月14日（木） 8月15日（金） 山の日 希望保育 希望保育 希望保育 希望保育				
16	土	カレーライス 小松菜とツナのサラダ	米・豚肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・和風ドレッシング	パームクーヘン
18	月	炊き込みご飯 ハムカツ ほうれん草サラダ 大根のすまし汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 ハムカツ・油 ほうれん草・もやし・卵・醤油・酢・砂糖・ごま油 大根・しめじ・すまし汁	お茶 のりじゃこトースト 〈食パン・しらす干し・マヨネーズ・のり〉

- ◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。
- ※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
- 1歳児：たべっこビスケット・星たべよ・ソフトサラダ・かっぱえびせん
- 2歳児：アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー
- たべっこビスケット・星たべよ
- ※おやつは赤字は手作りです。
- ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
19	火	おじゃこご飯 肉じゃが オクラのツナ和え 厚揚げの味噌汁	米・いりこ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 オクラ・コーン・ツナ・醤油・オリーブオイル・砂糖・酢 厚揚げ・ねぎ・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
20	水	ご飯 たらの西京焼き きんぴらごぼう ほうれん草のすまし汁 エビピラフ	米 たら・味噌・砂糖・みりん ごぼう・れんこん・人参・ごま油・だし・醤油・砂糖・ごま ほうれん草・えのき・すまし汁 米・海老・ミックスベジタブル・油・コンソメ・パセリ	牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉
21	木	豆腐サラダ ポテトグラタン かぶのスープ	豆腐・レタス・トマト・醤油・オリーブオイル・砂糖・酢 ポテトサラダ（卵）・チーズ かぶ・大根葉・コンソメスープ	お茶 ココアパバロア 〈パバロアの素・牛乳〉
22	金	中華丼 春巻き キャベツの中華スープ	米・豚肉・白菜・人参・しいたけ・スナッPEndウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 春巻き・油 キャベツ・しめじ・鶏ガラスープ	牛乳 キラキラコーンのおほしさま
23	土	焼き鳥丼 小松菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・のり 小松菜・人参・味噌汁	マドレーヌ
25	月	ハヤシライス 人参しりしり バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ・グリーンピース 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 ヨーグルト・砂糖・バナナ	牛乳 大学芋 〈さつまいも・油・大学芋のタレ〉
26	火	おじゃこご飯 豆腐ハンバーグ パンブキンサラダ 白菜の味噌汁	米・いりこ 合挽ミンチ・豆腐・パン粉・牛乳・卵・塩コショウ・鶏ガラ パンブキンサラダ（卵） 白菜・ねぎ・味噌汁	牛乳 さつまいももち 〈さつまいも・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉〉
27	水	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 春雨サラダ じゃがいものすまし汁	米 赤魚・白菜・人参・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・片栗粉 春雨・コーン・きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油 じゃがいも・大根葉・すまし汁	お茶 布林
28	木	チキンライス ナゲット ポテトサラダ マカロニスープ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩コショウ・ケチャップ ナゲット（卵）・油 じゃがいも・人参・マヨネーズ・塩コショウ マカロニ・ほうれん草・コンソメスープ	お茶 アイスクリーム
29	金	ご飯 鶏肉のタルタル焼き ひじきの煮物 さつまいもの味噌汁	米 鶏肉・醤油・みりん・砂糖・タルタルソース ひじき・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・みりん さつまいも・ねぎ・味噌汁	牛乳 タマゴサンド 〈食パン・タマゴサラダ〉
30	土	親子丼 うまい菜の味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・卵 うまい菜・豆腐・味噌汁	ぱりんこ

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、食欲が落ちて体調を崩しがちになりますね。
そんな時は毎日の食事にひと工夫！
しっかり食べて今年の夏を乗り切りましょう！！

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる

