



令和7年 8月 幼児食 予定献立表



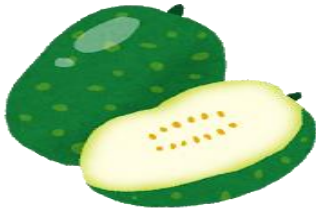
日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	金	雑穀御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ハニートマト えのきのすまし汁 オレンジ	レバーペーストサンド ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ 食パン 生クリーム	豚肉 わかめ かつお節 煮干し 鶏レバー ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン トマト パセリ えのき オレンジ	鉄分豊富なレバー ですが、苦手な子も 少なくはないはず、 カレー粉を入れて 少しは食べやすいかな？
2	土	和風スパゲティ 胡瓜とみかんの和え物 鶏肉とキャベツのみそ汁 バナナ	おかかおにぎり ミルク	スパゲッティ 米 白ごま	ツナ缶 きざみのり わかめ 鶏もも肉 鶏レバー かつお節 煮干し 糸削り節 ミルク	玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参 バナナ	味噌汁は汁まで飲むと 具材の栄養を余すこと なく摂取できる 優れたもの！
4	月	和風そぼろ丼 おくらのおかか和え 冬瓜のみそ汁 バナナ	夏のフルーツポンチ ビスケット	米 ぶどうジュース アセロラジュース ビスコ	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸削り節 わかめ かつお節 煮干し	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 オクラ 冬瓜 トウモロコシ バナナ パイン缶 すいか	オクラはどんな料理 にでも合う夏野菜！ 塩ゆでしておやつにも 簡単でいいですね
5	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 豚肉のカレー風味ソテー おからサラダ 大根のすりながし汁 ブルーネ	りんごきんとん ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋	ひじき 糸削り節 豚肉 おから 茹で卵 かつお節 ミルク	玉葱 赤ピーマン アスパラガス 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 大根 ねぎ ブルーネ りんご レモン果汁	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
6	水	沖縄そば モーウィ和え物 すいか	揚げパン ミルク	ゆで沖縄そば コッペパン	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 きな粉 ミルク	人参 玉葱 ねぎ モーウィ 胡瓜 人参 すいか	モーウィのコリコリ した食感を感じて 食べてね！
7	木	雑穀御飯 レバーカツ 冬瓜のウブサー きのこの味噌汁 ブルーネ	ぜんざい 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋 亀の甲せんべい	豚レバー 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 金時豆	にんにく 冬瓜 人参 にら 玉葱 えのき 舞茸 ブルーネ	鉄分豊富なレバー で夏バテ予防を しましょう
8	金	雑穀御飯 鯖塩焼き ラタトゥイユ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	オートミールクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール 小麦粉	さば 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 茄子 玉葱 ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく ほうれん草 オレンジ レーズン クランベリードライ	ラタトゥイユは 夏野菜のトマト 炒め煮みたいと感じ 夏野菜を食べて元気 に過ごしましょう
9	土	スタミナ丼 胡瓜としらすの和え物 さつま芋と玉葱の味噌汁 パイン缶	ジャムサンド ミルク	米 さつま芋 食パン いちごジャム	豚肉 豚レバー わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら 胡瓜 ねぎ パイン缶	豚肉とたっぷりの 野菜を使った スタミナ丼！ 暑い夏をのりきり しましょう！
12	火	ボークハヤシライス 大根サラダ コーンと玉ねぎのスープ ブルーネ	サターアングダー ミルク	米 小麦粉 黒糖	豚肉 豚レバー スキムミルク ベーコン 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾗｲｽ缶 えのき トマト缶 大根 胡瓜 ホールコーン缶 貝割れ大根 ブルーネ	沖縄のお菓子 サターアングダー 子供たちに伝えて いきたいですね
13	水	発芽玄米雑穀御飯 魚のゆであん焼き クーブイリチー 厚揚げときのこの味噌汁 すいか	冷やしソーメン バナナ	米 発芽玄米 押麦 もちきび 黒糖 そうめん	白身魚 刻み昆布 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ロースハム きざみのり	シークワサー果汁 切干し大根 人参 乾燥椎茸 小松菜 しめじ すいか 胡瓜 バナナ	ゆうあん焼きは 照り焼き味に 柑橘系の香りが プラスした爽やかな 夏にぴったりの 料理です
14	木	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮物 フルーツもずく酢 茄子と油揚げの味噌汁 ブルーネ	シークワサーラッ シー シナモンラスク	米 もちきび 押麦 食パン	豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく 油揚げ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト 牛乳	冬瓜 人参 冷) いんげん レモン果汁 胡瓜 みかん缶 茄子 玉葱 ねぎ ブルーネ シークワサー果汁	もずく酢に 果物？ 意外と人気な献立です
15	金	クファージュシー 魚天ぷら 大根の梅和え ゆし豆腐汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ ミルク	米 小麦粉	豚肉 ひじき 白身魚 糸削り節 ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	乾燥椎茸 人参 ねぎ 大根 胡瓜 梅干し オレンジ バナナ ゴーヤー	緑色のきれいな ゴーヤーケーキ 若夏ケーキとも 言われています
16	土	ボロボロージュシー ブロッコリーおかか和え バナナ	職員研修	米	豚肉 糸削り節	人参 乾燥椎茸 小松菜 ブロッコリー バナナ	副菜のブロッコリー、 よく噛んでたべてね

* 朝の補食は3歳未満児のみです。
* 材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年 8月 幼 児 食 予 定 献 立 表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
18	月	カレーチャーハン シルバーサラダ チーズ へちまの味噌汁 バナナ	梅ゼリー ウエハース	米 春雨 ぶどうジュース ウエハース	卵 豚挽き肉 鶏ひき肉 豚肉 かに風味かまぼこ かつお節 ツナ缶 プロセスチーズ 沖縄豆腐 煮干し	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 へちま にら バナナ	暑い夏は カレー味の チャーハンを食べて 元気いっぱい！
19	火	雑穀御飯 鮭のムニエル ゴーヤーちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 メロン	ウムクジアンダギー 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 タピオカ粉	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳	パセリ ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 ねぎ メロン	夏野菜の瓜類は 体の熱を下げて くれます
20	水	肉そば オクラとトマトの酢の物 パイナップル	ひじき佃煮のおにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かつお節 ちき揚げ わかめ 糸削り節 ひじき	玉葱 人参 ねぎ オクラ トマト パインアップル(パイン缶)	オクラは水溶性の 食物繊維が豊富 免疫力アップや 夏バテ予防に食べて みてね
21	木	雑穀御飯 酢鶏 もやしの和え物 わかめの味噌汁 オレンジ	アイスクリーム 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 アイスクリーム	鶏もも肉 かに風味かまぼこ わかめ かつお節 煮干し	玉葱 ピーマン 生しいたけ パイン缶 胡瓜 もやし 人参 えのき ねぎ オレンジ	アイスクリーム 楽しみですね！
22	金	雑穀御飯 おくら納豆 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ炒め もやしの味噌汁 バナナ	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 合挽き肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	オクラ 玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 生姜 南瓜 もやし ねぎ バナナ にら	南蛮漬けは 魚以外に、鶏肉、豚肉 を使っても美味しい ですよ
23	土	島焼きそば（ケチャップ味） スティック胡瓜 大根の味噌汁 ブルーン	ふかし芋 ミルク	ゆで沖縄そば さつま芋	鶏もも肉 かまぼこ かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 しめじ パクチョイ 胡瓜 大根 生しいたけ ねぎ ブルーン	野菜たっぷりの 島焼きそば！ ケチャップ味は子ども たちが食べやすくて いいですね
25	月	タコライス モーウィ和え物 えのきのすまし汁 ブルーン	もずくかき揚げ ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 ボイル大豆 ビザチーズ ツナ缶 わかめ かつお節 おきなわもずく ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト モーウィ 胡瓜 えのき ブルーン 人参	タコライスの ミートに漬した 大豆を入れて 脂肪分は減って 蛋白質は多くなって います
26	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 夏野菜炒め 豆腐とパクチョイの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ブルーベリージャム	白身魚 ベーコン 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	らっきょう キャベツ 茄子 赤ピーマン オクラ ヤングコーン缶 パクチョイ オレンジ	魚のパン粉焼きの サクサクとした 食感を感じながら 食べましょう
27	水	冷やし中華 ちくわの磯天ぷら バナナ	みそおにぎり 豆乳	茹で中華めん 白ごま 小麦粉 米	鶏むね肉 卵 かつお節 煮干し ちくわ 白身魚 青のり粉 ツナ缶 きざみのり 調製豆乳	胡瓜 もやし トマト レモン果汁 バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
28	木	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生ケーキ アンパンマンジュース				お誕生日の子 おめでとうございます！ 何歳になったかな？ お弁当たのしみだね！
29	金	チキンと夏野菜のカレー 野菜サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	簡単レーズンスコーン ミルク	米 じゃが芋 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 冬瓜 南瓜 ピーマン トマト缶 レタス ゴーヤー パイン缶 オレンジ レーズン	夏野菜カレーを 食べて元気いっぱい 夏バテしらず！
30	土	マーボー豆腐丼 大根酢の物 もずくの味噌汁 バナナ	ごまポッキー ミルク	米 ホットケーキミックス 黒ごま	豚挽き肉 沖縄豆腐 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース冷 大根 胡瓜 人参 ねぎ バナナ	もずくの味噌汁 おすすめです、 のど越しがよく 食べやすく、簡単！

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

