



# 8月 幼児食献立表



きららうえばる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	オレンジ	玄米ご飯	卵 豚ミンチ	白米 玄米	玉ねぎ	18 月	オレンジ	麦ごはん	白米 押し麦		
		コロッケ	納豆	パン粉 小麦粉 じゃが芋	小麦粉 パン粉						
		納豆和え	納豆		小松菜 人参						
豆腐のすまし汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ				切干大根 人参 なら				
午後おやつ	味噌クッキー	牛乳	バター ケーキMIX 砂糖		午後おやつ	アイスクリーム	アイスクリーム				
		牛乳	ごま油 ごま みそ			ビスケット	ビスケット				
2 土	パイナップル	すき焼き風丼ぶり	豚肉 厚揚げ	白米 しらたき	長ネギ 人参 ねぎ	19 火	パイナップル	ご飯	白米		
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参						
		ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸						
午後おやつ	野菜かりんとう	牛乳	かりんとう		午後おやつ	オートミールクッキー	牛乳	バター オートミール 砂糖			
	バナナ 牛乳	牛乳		バナナ		牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー			
4 月	ヨーグルト あえ	麦ご飯	豚ミンチ	白米 押し麦	長ネギ 冬瓜 人参	20 水	バナナ	ご飯	白米		
		マーボー冬瓜			サバの香味焼き			サバ		ブロッコリー	
		ポテトフライ		フライドポテト	人参 いり豆腐			鶏ミンチ 木綿豆腐		人参 玉ねぎ なら	
なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋			
午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖			ヤクルト		ヤクルト			
	牛乳	牛乳									
5 火	バナナ	ご飯		白米		21 木	お弁当会				
		サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー						
		へちまのソテー	豚肉 木綿豆腐		へちま 人参 なら						
うどん汁	いなり揚げ	うどん	長ネギ		午後おやつ	フルーツケーキ	牛乳	バター ケーキMIX 砂糖	ブルーベリー リンゴ		
午後おやつ	揚げパン	きなこ	パン 砂糖			牛乳	牛乳				
	牛乳	牛乳									
6 水	オレンジ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	22 金	バナナ	ご飯	白米		
		コールスローサラダ			キャベツ パイン 胡瓜 人参						
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ						
午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米		午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム			
	牛乳	牛乳				牛乳	牛乳				
7 木	バナナ	ご飯		白米		23 土	パイナップル	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 なら
		魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ						
		胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参						
白菜のみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ		午後おやつ	鶏汁	鶏肉		冬瓜 人参 しめじ ねぎ		
午後おやつ	フルーツinゼリー		ゼリーの素	みかん缶 パイン缶		セサミビスケット		セサミビスケット			
	クラッカー		クラッカー			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ		
8 金	スイカ	麦ご飯		白米 押し麦		25 月	バナナ	ご飯	白米		
		チキンのカレーチーズ焼き	鶏肉 粉チーズ		ブロッコリー						
		かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ						
豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜		午後おやつ	スパサラダ		スパゲティ マヨネーズ	人参 胡瓜 みかん缶		
午後おやつ	バナナドーナツ	牛乳	ケーキMIX 砂糖 油	バナナ		コンソメスープ	ベーコン		キャベツ 人参		
	牛乳	牛乳				アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖			
						牛乳	牛乳				
9 土	パイナップル	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	26 火	オレンジ	焼きそば	豚肉	中華そば	キャベツ もやし 人参 ピーマン
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン						
		大根のみそ汁	油あげ		大根 ねぎ						
午後おやつ	ビスコ		ビスコ		午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米			
	バナナ 牛乳	牛乳		バナナ		人参スティック			人参		
12 火	グレープフルーツ	クワアジュシー	ツナ缶 昆布	白米	人参 ねぎ	27 水	バナナ	麦ご飯	白米 押し麦		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	てんぷら粉							
		オクラとコーンの和え物			オクラ コーン						
豚汁	豚肉 油揚げ		大根 人参 小松菜		午後おやつ	小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		小松菜 人参		
午後おやつ	チーズ蒸しパン	牛乳 粉チーズ	ケーキMIX 砂糖 油			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ		
	牛乳	牛乳				ホットケーキ	牛乳	ケーキMIX 砂糖			
						牛乳	牛乳				
13 水	オレンジ	夏野菜カレー	鶏肉 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ナス ピーマン コーン	28 木	パイナップル	パン	パン		
		野菜サラダ	ツナ缶		レタス 胡瓜 人参						
		卵スープ	卵		ねぎ						
午後おやつ	プリン	プリン			午後おやつ	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース		
	クラッカー		クラッカー			ブロッコリーサラダ	ハム	マヨネーズ	ブロッコリー 人参 コーン		
						ポイルウインナー	ウインナー				
14 木	バナナ	もちきびご飯		白米 もちきび		29 金	オレンジ	雑穀米ご飯	白米 雑穀米		
		魚のピカタ	白身魚 卵 粉チーズ		ブロッコリー						
		きんぴらごぼう	ちきあぎ	しらたき	ごぼう 人参						
ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ		午後おやつ	キャベツのみそ汁	さつま揚げ		キャベツ ねぎ		
午後おやつ	芋かりんとう		さつま芋 砂糖			ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ みかん缶		
	牛乳	牛乳				ビスケット		ビスケット			
15 金	パイナップル	ご飯		白米		30 土	パイナップル	スパゲティポリアン	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン
		魚のラビョットソースかけ	白身魚		玉ねぎ 胡瓜 トマト						
		ひじき炒め	ひじき 大豆 豚肉	しらたき	人参 なら						
卵スープ	卵		小松菜		午後おやつ	オニオンスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ		
午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター チョコ ケーキMIX			タンナファクルー		タンナファクルー			
	牛乳	牛乳				バナナ 牛乳	牛乳		バナナ		
16 土	みかん缶	チャーハン	ウインナー	白米	小松菜 玉ねぎ	8月	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 11日(金)山の日でお休みです。				
		ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参						
		ワカメスープ	ワカメ		しめじ 人参						
午後おやつ	ミニドーナツ		ミニドーナツ								
	バナナ 牛乳	牛乳		バナナ							