

2025年 8月 予定献立表

この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
01 金	昼食	ビビンバ丼 ゴーヤーのツナマヨネーズあえ みそ汁（豆腐・あおさ） くだもの	米、押麦、油、ごま油 マヨネーズ（ノンエッグ）	牛肉 ツナ缶 豆腐、みそ、あおさ	もやし、ほうれんそう、にんじん、いりごま、にんにく、しょうが だいこん、にがうり、にんじん ねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 コロッケ	油、コロッケ（小麦・乳・大豆）	牛乳	
02 土	昼食	あわごはん 酢豚 キャベツサラダ わかめスープ（ねぎ・えのき） フルーツ缶	米、きび 油、片栗粉 ごまドレッシング（ごま・卵）	豚肉 わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいも、パプリカ、いりごま、EAGLE キャベツ、きゅうり えのきだけ、長ねぎ パイナップル
	おやつ	まめびよ ホットケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、マーブルシロップ	まめびよ（大豆） 牛乳、卵	
04 月	昼食	きつねうどん 揚げ豆腐の五目あんかけ くだもの	うどん（小麦） 油、片栗粉	なると（大豆）、油揚げ（大豆） 揚げ豆腐	ねぎ たまねぎ、えのきだけ、にんじん、きぬさや、さくらげ バナナ
	おやつ	ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
05 火	昼食	麦ごはん 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう ゆし豆腐汁 チーズ	米、押麦 油	あかうお 豚肉 豆腐、みそ、あおさ ベビーチーズ（Fe・Ca）	しょうが ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん
	おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン（小麦）	牛乳	いちごジャム
06 水	昼食	焼きとり丼 大根とわかめの中華和え みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	米、片栗粉 ごま油	鶏肉、のり わかめ もずく、みそ	たまねぎ、きぬさや、しょうが だいこん、きゅうり ねぎ バナナ
	おやつ	牛乳 だいやき	ミニだいやき（小麦・大豆）	牛乳	
07 木	昼食	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁（冬瓜・えのき） くだもの	米、押麦 油 じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉 みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが にんじん、きゅうり とうがん、えのきだけ、ねぎ オレンジ
	おやつ	支那そばチャンプルー	沖縄そば、油	ツナ缶	たまねぎ、にら
08 金	昼食	あわごはん ササミのごまフライ パパイア炒め みそ汁（わかめ・しめじ） ウエハース	米、きび パン粉（小麦）、小麦粉、油 油 ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）	卵、とりささみ 豚肉 みそ、わかめ	ごま パパイア、にんじん、いんげん しめじ、ねぎ
	おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ（粉糖）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 豆腐	
09 土	昼食	麦ごはん 牛肉ピーマン炒め 蔡ししゅうまい みそ汁（豆腐・ごまつな） フルーツ缶	米、押麦 油	牛肉 しょうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま） 豆腐、みそ、油揚げ（大豆）	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、パプリカ ごまつな みかん
	おやつ	冷やしそうめん（流しそうめん） ゼリー	そうめん、油 ゼリー（シークワサー）	のり	ねぎ
12 火	おやつ	クファージュシー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ
	昼食	雑穀ごはん 鶏肉と大根の煮物 春巻き みそ汁（豆腐・ほうれん草） くだもの	米、きび、押麦	鶏肉 春巻き（小麦・大豆・ごま・豚肉・ゼラチン） 豆腐、みそ	だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ ほうれんそう バナナ
	おやつ	牛乳 おからココアマフィン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳 牛乳、卵、おから	
14 木		ドッチボール大会 （お弁当）			
15 金	昼食	麦ごはん チキンの照り焼き 切干大根炒め みそ汁（へちま・玉ねぎ） くだもの	米、押麦 油	鶏肉 豚肉、こんぶ みそ	にんにく 切り干しだいこん、こんにゃく へちま、たまねぎ、ねぎ オレンジ
	おやつ	かき氷 ミニドーナツ	シロップ ドーナツ（卵・乳・小麦）		
16 土	昼食	あわごはん ロースとんかつ 麴チャンプルー（キャベツ） みそ汁（じゃがいも・しめじ） フルーツ缶	米、きび パン粉（小麦）、油、小麦粉 麴、油 じゃがいも	豚肉、卵 豚肉 みそ	にんにく キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、ねぎ もも
	おやつ	おにぎり（昆布）	米	こんぶ、かつお節	

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります
 * 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします

2025年 8月 予定献立表

この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
16 土	昼食	あわごはん グルクンのいそべ揚げ 麩チャンプルー（キャベツ） みそ汁（じゃがいも・しめじ） フルーツ缶	米、きび 小麦粉、油 麩、油 じゃがいも	卵、グルクン、あおのり 豚肉 みそ	キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、ねぎ もも
	おやつ	おにぎり（昆布）	米	ごんぶ、かつお節	
18 月	昼食	タコライス はるさめサラダ 大根とわかめのスープ ヨーグルト	米、油 はるさめ、ごま油	牛豚合びき肉、チーズ（乳） わかめ ヨーグルト（乳）	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、にんにく きゅうり、にんじん、きくらげ だいこん
	おやつ	フライドポテト チーズ	フライドポテト	チーズ（乳）	
19 火	昼食	あわごはん ピザバーグ ブロッコリーソテー ミネストローネスープ フルーツ缶	米、押麦 パン粉（小麦） 油 じゃがいも、マカロニ	牛豚合びき肉、チーズ（乳）、牛乳、卵 豚肉 ベーコン（豚・乳・卵・大豆）	ピーマン、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん みかん、パイナップル
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	
20 水	昼食	あわごはん マーボー豆腐 モーウイのツナ和え みそ汁（冬瓜・えのき） くだもの	米、きび 油、片栗粉	豆腐、牛豚合びき肉、みそ ツナ缶 みそ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが モーウイ、きゅうり とうがん、えのきだけ オレンジ
	おやつ	プリン レーズンパン	プリン（乳・卵） レーズンパン（小麦・乳・大豆）		
21 木	昼食	カレーライス （カレーパーティー）	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん
	おやつ	乳酸菌飲料 シフォンケーキ	カップケーキ（小麦・卵・乳・大豆）	乳酸菌飲料（乳）	
22 金	昼食	沖縄そば 大根サラダ くだもの	沖縄そば（小麦・大豆） マヨネーズ（ノンエッグ）	豚三枚肉、かまぼこ（大豆）、豚だし膏 赤ハム（豚・豚・大豆・乳）	ねぎ だいこん、きゅうり、みずな バナナ
	おやつ	おにぎり（さけ・ごま）	米	さけ	いりごま
23 土	昼食	中華丼 厚揚げの照り焼き みそ汁（玉ねぎ・わかめ） フルーツ缶	米、片栗粉、ごま油	豚肉 揚げ豆腐 みそ、わかめ	はくさい、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ たまねぎ、えのきだけ もも
	おやつ	芋てんぷら 小魚（ごま）	さつまいも、小麦粉、油	小魚（ごま・大豆・小麦）	
25 月	昼食	スパゲティミートソース 胚芽食パン コールスローサラダ 大根スープ ブルー	スパゲティ（小麦）、オリーブ油 全粒粉パン マヨネーズ（ノンエッグ）	牛豚合びき肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、にんにく キャベツ、にんじん だいこん、きぬさや ブルー
	おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳 卵、牛乳、脱脂粉乳	バナナ
26 火	昼食	雑穀ごはん 白身魚フライ・タルタルソース 昆布イリチー みそ汁（とうがん・しめじ） フルーツヨーグルト	米、きび、押麦 マヨネーズ（ノンエッグ）、油 油	卵、白身魚フライ（小麦・大豆） 豚肉、ごんぶ みそ ヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、にんじん にんじん、ごんにゃく とうがん、しめじ、ねぎ みかん
	おやつ	まめびよ お好み焼き	小麦粉、油、マヨネーズ（ノンエッグ）	まめびよ（大豆） 豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
27 水	昼食	チキンライス マカロニサラダ ミートボールフライ コーンと卵のスープ チーズ	米、油 マヨネーズ（ノンエッグ）、マカロニ 油	鶏もも肉 ミートボール（乳・小麦・鶏・豚） 卵 ペビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、コーン
	おやつ	ココア熬しパン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳、卵	
28 木	昼食	雑穀ごはん 豚肉となすのみそ炒め 揚げぎょうざ みそ汁（豆腐・わかめ・えのき） くだもの	米、きび、押麦 油	豚肉、みそ 豆腐、みそ、わかめ	なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ（水漬）パプリカ えのきだけ オレンジ
	おやつ	パニライス ロールパン	パニライス ロールパン（小麦・卵・乳）		
29 金	昼食	焼き肉丼 切干大根のツナサラダ みそ汁（キャベツ・油あげ） くだもの	米、ごま油 ごま油	牛肉 ツナ缶 みそ、油揚げ（大豆）	たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、ごま きゅうり、にんじん、切り干しだいこん キャベツ バナナ
	おやつ	おにぎり（菜飯・しらす）	米	しらす干し	
30 土	昼食	ごはん へちまのみそ煮 蒸ししゅうまい 菜の花のごま和え ブルー	米 油 ごま油	豆腐、豚肉、ポーク（乳）、みそ しゅうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま）	へちま、にんじん、にら なのはな、にんじん、ごま ブルー
	おやつ	乳酸菌飲料 黒糖ぼろ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、黒糖	乳酸菌飲料（乳） 牛乳、卵	

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします