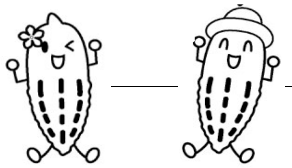
2025年度8月　　献立表　　あおば保育園

	月	火	水	木	金	土
献立	厳しい暑さが続いています。夏バテ予防のため、睡眠をしっかりとり朝食は必ず食べてから登園しましょう。 		 		1 あわご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ゴーヤーチャンプルー きゅうりの塩昆布和え フルーツゼリー	2 中華丼 スープ プルーン
主な食材					精白米・あわ・じゃがいも・たまねぎ・葉ねぎ・沖縄豆腐・豚かた・にんじん・にがうり・油・きゅうり・塩昆布・ 精白米・わかめ	精白米・押麦・豚かた肉・油・はくさい・にんじん・しいたけ・ピーマン・たまねぎ・ネギ・プルーン
おやつ					麦茶、わかめおにぎり	麦茶　お菓子
献立	4 キッズビビンバ みそ汁（冬瓜・ねぎ） へちまサラダ バナナ	5 てくてく 麦ご飯 みどり調整豆乳 オクラ炒め 鯖の塩麹焼き りんご	6 麦ご飯 そうめん汁 魚のポテトｸﾘｰﾑ焼き 春雨とチンゲン菜の炒め物 オレンジ	7 麦ご飯 ソーキ汁（冬瓜） 豆腐ハンバーグ オクラの梅和え パインアップル **3･4･5歳児 どろんこ遊び おにぎり持参**	8 玄米ご飯 クリームシチュー（豚肉） スープ 白菜サラダ ドラゴンフルーツゼリー	9 もずく丼 スープ チーズ
主な食材	精白米・押麦・豚かた・にんにく・しょうが・たけのこ水煮・乾ししいたけ・ごま油・にんじん・りょくとうもやし・ほうれんそう・きび砂糖・ごま・冬瓜・葉ねぎ・へちま・まぐろ缶・ｺｰﾝ缶・ﾄﾏﾄ・ﾚﾓﾝ・ｵﾘｰﾌﾞ油・りんご・発酵乳・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・豚ひき肉・たまねぎ・ﾄﾏﾄ缶・ﾊﾟｾﾘ・油・ﾁｰｽﾞ	精白米・押麦・レタス・油揚げ・オクラ・たまねぎ・にんじん・豚かた・油・鮭・バナナ・発酵乳・薄力粉・きび砂糖	精白米・押麦・そうめん・乾ししいたけ・葉ねぎ・べにざけ・米粉・油・じゃがいも・ｺｰﾝ缶・たまねぎ・パセリ・豚かた・チンゲンサイ・しょうが・にんじん・はるさめ・ごま油・オレンジ・EM牛乳・強力粉・薄力粉・ﾁｰｽﾞ・有塩バター・ゴマ	精白米・押麦・豚肉ソーキ・昆布・にんじん・冬瓜・乾ししいたけ・沖縄豆腐・葉ねぎ・まぐろ缶・豆乳・パン粉・油・オクラ・梅干し・かつお削り節・パインアップル・発酵乳・さつまいも	精白米・玄米・豚かた・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・油・セロリー・さやいんげん・薄力粉・有塩バター・クリーム・牛乳・はくさい・りんご・きゅうり・きび砂糖・EM牛乳・精白米・ふりかけ	精白米・押麦・もずく・豚ひき肉・にんじん・にんにく・きび砂糖・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・豆腐・チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、ちんすこう（手作り）	飲むヨーグルト、ホットケーキ	EM酪農牛乳、チーズスティック	飲むヨーグルト、焼き芋（減）	麦茶、ふりかけおにぎり	麦茶　お菓子
献立	11 **山の日** 	12 あわご飯 みそ汁（なす・油揚げ） チンジャオロース きゅうり竹輪 りんご	13 麦ご飯 すまし汁(白菜・ﾄﾏﾄ) 魚ハンバーグ なーべーらーんぶしー オレンジ	14 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・油揚げ) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め チーズ	15 玄米ご飯 カレーライス（根菜） コーンスープ マカロニサラダ シークワサーゼリー	16 クファジューシー スープ プルーン
主な食材		精白米・あわ・なす・油揚げ・豚かた・しょうが・片栗粉・たまねぎ・たけのこ水煮・青ピーマン・ 赤ピーマン・ 黄ピーマン・きび砂糖・ごま油・焼き竹輪・きゅうり・りんご・発酵乳・ﾁｰｽﾞ・油・薄力粉・ほうれんそう	精白米・押麦・ はくさい・ ﾄﾏﾄ・カットわかめ・キングクリップ・たまねぎ・鶏ひき肉・油・豆乳・パン粉・へちま・豚かた・沖縄豆腐・オレンジ・そうめん・さば缶・にんじん・葉ねぎ	精白米・押麦・冬瓜・油揚げ・葉ねぎ・鶏もも・片栗粉・油・根深ねぎ・しょうが・ごま油・沖縄豆腐・にんじん・たまねぎ・豚かた・チーズ・発酵乳・ホットケーキ粉・ゴマ・豆乳	精白米・玄米・豚かた・鶏レバー・たまねぎ・にんじん・さつまいも・ｵﾘｰﾌﾞ油・しょうが・にんにく・スパゲティ・きゅうり・まぐろ缶・マヨドレ・EM牛乳・サーターアンダギー	精白米・押麦・豚かた肉・にんじん・刻み昆布・油・ネギ・プルーン
おやつ		飲むヨーグルト、チーズ蒸しパン	麦茶、冷やしそうめん	飲むヨーグルト、セサミスティック	EM酪農牛乳、サーターアンダギー	麦茶　お菓子
献立	18 あわご飯 みそ汁(麸・ﾜｶﾒ) 豚肉のしょうが焼き オクラのおかか和え バナナ	19 クファジューシー みそ汁(厚揚げ・水菜) まぐろカツ（ソース） モズク酢（みかん） りんご	20 誕生会 重箱料理 ゆかりおにぎり みそ汁 フルーツ盛り	21 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鶏と野菜の煮物 パイン缶	22 ジャージャー丼（玄米） すまし汁(冬瓜・ﾜｶﾒ) スープ 小松菜のゴマ和え バタフライピーゼリー	23 ジャワライス スープ チーズ
主な食材	精白米・あわ・焼きふ観世ふ・カットわかめ・根深ねぎ・豚かた・たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・しょうが・油・きゅうり・オクラ・かつお削り節・ゴマなしミニフィッシュ・発酵乳・くずでん粉・豆乳・きな粉・味付け小魚	精白米・豚かた・にんじん・刻み昆布・油・生揚げ・きょうな葉・きはだまぐろ・豆乳・薄力粉・パン粉・もずく・きゅうり・温州みかん缶・きび砂糖・りんご・発酵乳・無塩バター・鶏卵・にがうり・バナナ	精白米・ゆかり・めがじき・薄力粉・豆乳・ごぼう・こんにゃく・昆布・豚ばら肉・揚げ豆腐・かまぼこ・ブロッコリー・ぶどう・すいか・おれんじ・ネギ・アイスクリーム・ウエハース	精白米・押麦・かつおふりかけ・かぼちゃ・油揚げ・根深ねぎ・鶏もも・油・にんじん・冬瓜・さやいんげん・片栗粉・パイン缶・発酵乳・黒糖・薄力粉	精白米・玄米・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ｺｰﾝ缶・しょうが・ごま油・きび砂糖・冬瓜・カットわかめ・葉ねぎ・こまつな・りょくとうもやし・ごま・麦茶・しらす干し・油揚げ	精白米・鶏もも・にんじん・たまねぎ・無塩バター・カレールウ・ｺｰﾝ缶・グリーンピース・ネギ・ﾁｰｽﾞ
おやつ	飲むヨーグルト、豆乳くずもち、味付け小魚	飲むヨーグルト、若夏ケーキ	EM酪農牛乳、マフィン	飲むヨーグルト、黒糖カステラ	麦茶、いなり寿司	麦茶　お菓子
献立	25 納豆ごはん イナムドチ パパイヤイリチー バナナ	26 麦ご飯 すまし汁(小松菜・えのき) ハニースパイシーチキン トマトサラダ（ｵｸﾗ） りんご	27 麦ご飯 みそ汁（山東菜・豆腐） レバーのカレー揚げ 冬瓜の煮物 オレンジ	28 **全園児弁当持参** **4･5歳児 源河川 おにぎり持参** 	29 麦ご飯 きらきらスープ(ｵｸﾗ) 鯖の梅焼き デークニーイリチー カルピスゼリー	30 チキンピラフ みそ汁 プルーン
主な食材	精白米・押麦・糸引き納豆・かつお削り節・豚かた・大根・板こんにゃく・乾ししいたけ・蒸しかまぼこ・パパイア・にんじん・にら・まぐろ缶・油・バナナ・発酵乳・米粉・パインアップル缶・きび砂糖・豆乳	精白米・押麦・こまつな・えのきたけ・鶏もも・はちみつ・にんにく・ﾄﾏﾄ・オクラ・カットわかめ・きび砂糖・ｵﾘｰﾌﾞ油・りんご・発酵乳・かぼちゃ・米粉・片栗粉・油・豆乳	精白米・押麦・さんとうさい・沖縄豆腐・豚レバー・にんにく・鶏卵・片栗粉・油・冬瓜・にんじん・鶏もも・さやいんげん・ｼｰｸﾜｰｻｰｾﾞﾘｰ・飲む野菜と果実・もち米・きな粉・きび砂糖		精白米・押麦・オクラ・にんじん・絹ごし豆腐・さば・梅干し・きび砂糖・しそ・大根・豚かた・さやいんげん・油・りんご・EM牛乳・薄力粉・きび砂糖・はちみつ・豆乳・さつまいも	精白米・鶏もも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・油・ネギ・プルーン
おやつ	飲むヨーグルト、米粉のパイナップルケーキ	飲むヨーグルト、かぼちゃクッキー	麦茶、みそおにぎり	飲むヨーグルト、ジャムパン	EM酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ	麦茶　お菓子

※ 保育所の行事や材料などの都合により、 献立を変更することがあります。

≪アレルゲン食品表示を規定されている食品≫

卵･乳･小麦･そば･落花生･あわび･いか･いくら･えび･オレンジ･カニ･カシューナッツ･キウイ･牛肉･くるみ･ごま･さけ･さば･大豆･鶏肉･豚肉･まつたけ･もも･やまいも･りんご･バナナ･ゼラチン･アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの･･･卵、乳、小麦、そば、落花生