

2025年度 8月

● 献立表

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
厳しい暑が続いています。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。  規則正しい生活をしよう 朝ごはん おいしいね					
				1 麦ご飯 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 ゼリー 精白米・押麦・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・混ぜ込みわかめ	2 中華丼 みそ汁 ブルー 精白米・豚かた・たまねぎ・にんじん・白菜・椎茸・だけのご水煮缶・にんにく・ブルー
				麦茶、わかめおにぎり	麦茶、お菓子
4 麦ご飯 みそ汁(レタス・油揚げ) オクラ入り麴炒め 鮭の塩焼き バナナ 精白米・押麦・レタス・油揚げ・オクラ・たまねぎ・にんじん・焼きさけ・鮭・豚かた・油・バナナ・薄力粉・きび砂糖	5 てくてく 麦ご飯 豆乳 チンジャオロース きゅうり竹輪 りんご 泥んこ(3.4.5歳児)おにぎり持参	6 麦ご飯 みそ汁 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 精白米・押麦・そうめん・乾しいたけ・葉ねぎ・べにざけ・米粉・油・じゃがいも・コン缶・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	7 麦ご飯 ソーキ汁(冬瓜) 豆腐ハンバーグ オクラの梅和え パイン缶 精白米・押麦・豚肉ソーキ・昆布・にんじん・冬瓜・乾しいたけ・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・パイン缶・EM酪農牛乳・さつま芋	8 クリームシチュー(豚肉) 玄米ご飯 白菜サラダ スープ ゼリー 精白米・豚かた・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・油・セロリ・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	9 もずく丼 みそ汁 チーズ 精白米・もずく・豚ひき肉・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・しょうが・チーズ
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	麦茶、冷やしそうめん	EM酪農牛乳、焼き芋(減)	麦茶、ふりかけおにぎり	麦茶、お菓子
11 	12 キッズビビンバ みそ汁(冬瓜・ねぎ) へちまサラダ りんご 精白米・押麦・豚かた・にんにく・しょうが・だけのご水煮・乾しいたけ・ごま油・にんじん・りょくとうもろこし・ほうれんそう・きび砂糖・ごま・冬瓜・葉ねぎ・へちま・まぐろ缶・コン缶・りんご・トマト・レタス・おろし・油	13 麦ご飯 すまし汁(白菜・トマト) 魚ハンバーグ かぼちゃサラダ すいか 精白米・押麦・はくさい・トマト・カットわかめ・キンクグリッパ・たまねぎ・鶏ひき肉・油・豆乳・パン粉・かぼちゃ・そうめん・さば缶・にんじん・葉ねぎ	14 玄米ご飯 みそ汁(冬瓜・油揚げ) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め チーズ 精白米・押麦・冬瓜・油揚げ・葉ねぎ・鶏もも・片栗粉・油・根菜ねぎ・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・ホットケーキ粉・ゴマ・豆乳	15 カレーライス マカロニサラダ みそ汁 ゼリー 精白米・押麦・豚かた・鶏レバー・たまねぎ・にんじん・さつま芋・おろし・油・しょうが・にんにく・スパゲティ・きゅうり・まぐろ缶・マヨネーズ・ゼリー	16 ジュシー みそ汁 ブルー 精白米・豚かた・にんじん・刻み昆布・ブルー
	飲むヨーグルト、カップケーキ	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、もちもちドーナツ	麦茶、お菓子
18 麦ご飯 みそ汁(麴・わか) 豚肉のしょうが焼き オクラのおかか和え バナナ 精白米・押麦・焼きさけ・カットわかめ・根菜ねぎ・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・くずでん粉・黒砂糖・きな粉	19 クファージュシー 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 精白米・豚かた・にんじん・刻み昆布・油・生揚げ・きょうな菜・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・無塩バター・鶏卵・にがうり・りんご	20 誕生会 (沖縄重箱料理) 	21 ふりかけご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鶏と野菜の煮物 土佐和え パイン缶 精白米・押麦・かつおふりかけ・かぼちゃ・油揚げ・根菜ねぎ・鶏もも・油・にんじん・冬瓜・さやいんげん・片栗粉・すいか・EM牛乳・ショートケーキ	22 ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜・わか) 小松菜のゴマ和え ゼリー 精白米・押麦・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・コン缶・しょうが・ごま油・きび砂糖・冬瓜・カットわかめ・葉ねぎ・ごま・りょくとうもろこし・麦茶・しらす干し・油揚げ	23 ジャワライス スープ チーズ 精白米・鶏もも肉・にんじん・たまねぎ・無塩バター・グリーンピース・コン缶・ブルー
飲むヨーグルト、黒糖くずもち	飲むヨーグルト、若夏ケーキ	カルピス、誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、スイートポテト	麦茶、いなり寿司	麦茶、お菓子
25 納豆ごはん イナムドチ パイパイリチー バナナ 精白米・押麦・糸引き納豆・かつお削り節・豚かた・大根・坂こんにゃく・乾しいたけ・蒸しわかめ・パイパイ・にんじん・にら・まぐろ缶・油・ブルー・米粉・バナナ・きび砂糖・豆乳	26 お弁当の日  源河川へ川遊び(4.5歳児)	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 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・オレンジ・そうめん	28 玄米ご飯 きらきらスープ(わか) 鯖の梅焼き デークニーリチー チーズ 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・食パン・黒砂糖・有塩バター	29 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(わか) ゼリー 精白米・押麦・ごま・えのきだけ・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・おろし・油・おろし・EM牛乳・さつま芋	30 チキンピラフ スープ ブルー 精白米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・ブルー
飲むヨーグルト、米粉のパナップルケーキ	飲むヨーグルト、かぼちゃクッキー	麦茶、冷やしそうめん	飲むヨーグルト、黒糖ラスク	EM酪農牛乳、さつま芋蒸しカップ	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。

《アレルギー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

2025年度8月

離乳食（9-11） 献立表

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
厳しい暑が続いています。夏バテ予防のため、睡眠をしっかりと朝食は必ず食べてから登園しましょう。 				1 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） 豆腐のあんかけ きゅうりの和え物 全がゆ じゃがいも たまねぎ 沖縄豆腐 にんじん 油 きゅうり	2 煮込みうどん さつまいものゴマ和え うどん 絹ごし豆腐 きび砂糖 にんじん チンゲンサイ さつまいも さやいんげん マヨドレ ごま 精白米 たまねぎ 鶏ひき肉
4 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（レタス） オクラ入り麴炒め煮 魚のうま煮 パナナ煮 全がゆ レタス オクラ たまねぎ にんじん 焼きふ・車ふ 油 そうめん 絹ごし豆腐 パナナ		5 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（なす） 鶏ひき肉と野菜のそぼろ スティックキュウリ りんご煮 全がゆ なす 鶏ひき肉 たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きび砂糖 ごま油 きゅうり りんご		6 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 そうめん汁 魚のポテトクリーム焼き チンゲン菜の炒め物 オレンジ煮 全がゆ そうめん 葉ねぎ ベにざけ 米粉 油 じゃがいも ｺｰﾝﾌﾚｰｸ たまねぎ パセリ チンゲンサイ にんじん ごま油 チーズ オレンジ	
7 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 ソーキ汁（冬瓜） 豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え パイン煮 全がゆ 豚肉ソーキ なが昆布 とうがん にんじん 沖縄豆腐 葉ねぎ まぐろ缶 豆乳 パン粉 油 オクラ かつお削り節 さつまいも たまねぎ パイン缶		8 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 クリームシチュー（魚） 白菜のおひたし スープ ロールパン キングクリップ 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 ｸｰﾙﾍﾞｰｸﾞ 牛乳 はくさい きゅうり 精白米 しらす干し こまつな		9 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 鮭の煮つけ みそ汁（キャベツ） きゅうりの和え物（煮） 全がゆ しらすけ たまねぎ キャベツ 葉ねぎ きゅうり 精白米 しらす干し にんじん	
11 		12 混ぜおかゆ（5倍）～軟飯（混ぜ） みそ汁（冬瓜） りんご煮 全がゆ 鶏ひき肉 ほうれんそう にんじん とうがん 葉ねぎ スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ トマト缶 パセリ 油 チーズ りんご		13 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 すまし汁（白菜・トマト） 魚ハンバーグ かぼちゃサラダ すいか煮 全がゆ 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 かぼちゃ そうめん すいか	
18 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（麴・わか） 豆腐のあんかけ オクラのおかか和え パナナ 全がゆ 焼きふ・観世ふ カットわかめ 根菜ねぎ 絹ごし豆腐 たまねぎ 油 きゅうり オクラ かつお削り節 精白米 にんじん パナナ		19 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（絹ごし・にんじん） 白身魚のバター煮 きゅうりとみかんの和え物 りんご煮 全がゆ 絹ごし豆腐 にんじん キングクリップ 有塩バター きゅうり みかん缶 りんご		20 たんじょうかい 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁 野菜のうま煮 オレンジ煮  スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン ごま油 オクラ 絹ごし豆腐 カットわかめ きゅうり かつお節 食パン 有塩バター	
25 全がゆ（5倍）～軟飯（納豆） みそ汁（大根・豆腐） 人参イリチー（煮） パナナ 全がゆ 糸引き納豆 かつお削り節 大根 絹ごし豆腐 にんじん 油 オートミール パナナ 調製粉乳 パナナ		26 お弁当持参 		27 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（山東菜・豆腐） 冬瓜の煮物 オレンジ煮 全がゆ さんとうさい 沖縄豆腐 とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 精白米 きな粉 きび砂糖 オレンジ	
28 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 きらきらスープ（わか） 煮魚 デークニーイリチー 全がゆ オクラ にんじん 絹ごし豆腐 さば 大根 さやいんげん 油 食パン		29 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 すまし汁（小松菜） 魚のバター煮 トマトサラダ（わか） 全がゆ こまつな キングクリップ 有塩バター トマト オクラ カットわかめ 有塩バター さつま芋		30 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 ゆし豆腐（ねぎ・魚） ポテトサラダ 全がゆ ゆし豆腐 キングクリップ 葉ねぎ じゃがいも にんじん きゅうり ｺｰﾝﾌﾚｰｸ マヨドレ 精白米 キャベツ にんじん	
オートミールとバナナのお焼き		かぼちゃだんご		きなこおはぎ	
野菜のスープ トースト		さつま芋のバター焼き		軟飯（ぎやべつ・人参）	

※ 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。

《アレルギー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・キウイ・牛肉・くるみ・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・ごま・カシューナッツ・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

《はちみつ・黒糖は乳児ボツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》