

令和7年度 8月献立表



ABCみかげ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	ごはん、回鍋肉、ズッキーニのナムル、にらたまスープ、すいか	牛乳、/星つこ、/米、/豚肉(ロース)、キャベツ、ピーマン、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、酒、しょうゆ、三温糖、ごま油、/ズッキーニ、ごま油、ごま、中華だし、/にら、卵、水、中華だしの素、食塩、/すいか、/牛乳、/ホットケーキ粉、片栗粉、とろけるチーズ、つぶしあん(砂糖添加)、ごま油、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、あんこチーズホットク	432(402) 16.1(15.2) 13.7(13.4) 2.1(1.7)
02 土	ツナマヨパスタ、ほうれん草と卵の炒め物、白菜のスープ	牛乳、/きなこせんべい、/スパゲティ、ツナ油漬缶、たまねぎ、しめじ、マヨネーズ、こしょう、食塩、しょうゆ、焼きのり、/ほうれん草、卵、ベーコン、油、食塩、/はくさい、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/牛乳、/とっとちゃんせんべい、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、とっとちゃんせんべい	354(356) 16.0(15.5) 13.2(13.0) 4.1(3.3)
04 月	ごはん、ヤシニヨムさば、ブロッコリーとツナのサラダ、トマトと卵のスープ、バナナ	牛乳、/星つこ、/米、/さば、ケチャップ、赤みそ、砂糖、片栗粉、/ブロッコリー、ツナ油漬缶、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/ホールトマト缶詰、卵、食塩、中華だしの素、/バナナ、/牛乳、/蒸し大豆、片栗粉、しょうゆ、みりん、砂糖、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、フライビーンズ	442(409) 21.0(19.1) 15.0(14.5) 4.6(3.7)
05 火	麦ごはん、あじの梅煮、小松菜の煮びたし、キャベツのみそ汁、すいか	牛乳、/きなこせんべい、/米、押麦、/あじ、うめ干し、砂糖、しょうゆ、水、/こまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、/キャベツ、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/米、えだまめ、ツナ油漬缶、食塩、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、枝豆とツナのおにぎり	470(431) 21.0(19.2) 10.4(10.7) 2.0(1.7)
06 水	ごはん、ピーマンチャンプルー、おくらときゅうりの梅マヨ和え、かぼちゃのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、/ハートせんべい、/米、/豚肉(ロース)、生揚げ、卵、ピーマン、かつお節、しょうゆ、ごま油、/オクラ、きゅうり、うめ干し、マヨネーズ、/かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/マカロン・スパゲティ、油、ごま、黒砂糖、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、マカロンかきんとう	590(492) 24.0(20.1) 23.2(20.8) 2.9(2.3)
07 木	ごはん、夏野菜コーリンチー、チンゲン菜ともやしの中華あえ、豆腐とニラのスープ、すいか	牛乳、/とっとちゃんせんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油、ごま油、しょうゆ、酢、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、/チンゲンサイ、もやし、酢、しょうゆ、ごま油、/絹ごし豆腐、にら、しめじ、中華だしの素、食塩、/すいか、/牛乳、/かんてん、水、砂糖、カルピス、みかん缶、	◎牛乳60、◎とっとちゃんせんべい、牛乳140、カルピスみかんゼリー	412(385) 16.1(15.2) 12.3(12.2) 1.8(1.5)
08 金	ごはん、お好み焼き風パング、しらすと豆腐のサラダ、おくらのみそ汁、ミニゼリー	牛乳、/ハートせんべい、/米、/豚ひき肉、キャベツ、卵、食塩、こしょう、パン粉、牛乳、ナツメグ、ウスターソース、ケチャップ、マヨネーズ、/木綿豆腐、きゅうり、しらす干し、カットわかめ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/オクラ、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/食パン、ピザ用チーズ、コーン(冷凍)、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、コーンチーズトースト	540(469) 24.4(21.5) 19.3(17.7) 3.2(2.5)
09 土	炊き込みキンパ、なすの甘ダレ照り焼き、キャベツのスープ	牛乳、/星つこ、/米、牛肉(もも)、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、ごま油、焼きのり、/なす、しょうゆ、みりん、/キャベツ、しめじ、にんじん、中華だしの素、食塩、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ミレービスケット	380(360) 13.9(13.4) 11.2(11.4) 2.2(1.8)
12 火	冷しゃぶ梅ダレうどん、ほうれん草のおひたし、すいか	牛乳、/きなこせんべい、/ゆでうどん、豚肉(ロース)、カットわかめ、トマト、オクラ、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、うめ干し、/こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、かつお節、/すいか、/牛乳、/米、とうもろこし、食塩、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、とうもろこしおにぎり	403(377) 15.4(14.7) 10.5(10.7) 3.3(2.7)
13 水	鮭ちらし寿司、おくらとコーンのごまマヨ和え、豆腐とわかめのすまし汁、すいか	牛乳、/ハートせんべい、/米、酢、砂糖、食塩、さけ、しょうゆ、みりん、卵、マヨネーズ、油、こまつな、ごま、/オクラ、コーン(冷凍)、しょうゆ、マヨネーズ、すりごま、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/すいか、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ビュココア)、牛乳、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、ココア蒸しパン	463(407) 16.2(15.0) 11.6(11.5) 3.7(2.9)
14 木	ハヤシライス、ブロッコリーと卵のサラダ、ヨーグルト	牛乳、/とっとちゃんせんべい、/米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ、/ブロッコリー、卵、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/いりこ、バナナ、	◎牛乳60、◎とっとちゃんせんべい、牛乳140、いりこ、バナナ	510(446) 18.2(15.8) 19.2(17.6) 3.1(2.5)
15 金	トマト納豆そうめん、かぼちゃの甘辛そばろ、ミニゼリー	牛乳、/ハートせんべい、/干しそうめん、納豆、トマト、水、しょうゆ、酢、中華だしの素、ごま油、しそ、レモン果汁、ごま油、/かぼちゃ、しめじ、豚ひき肉、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、ポップコーン	537(466) 18.9(17.1) 18.0(16.7) 5.6(4.5)
16 土	ガーリックレタスチャーハン、ズッキーニとツナのレモンサラダ、ほうれん草のスープ	牛乳、/きなこせんべい、/米、豚ひき肉、たまねぎ、レタス、卵、しょうゆ、食塩、マヨネーズ、にんにく、/ズッキーニ、ツナ油漬缶、レモン果汁、オリーブ油、食塩、こしょう、/ほうれん草、にんじん、コンソメ、食塩、/牛乳、/ハートせんべい、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、ハートせんべい	362(345) 14.3(13.8) 11.7(11.7) 1.3(1.1)
18 月	ごはん、あじのカレーパン粉焼き、ラタトゥイユ、キャベツのスープ、すいか	牛乳、/星つこ、/米、/あじ、食塩、パン粉、カレー粉、マヨネーズ、/なす、ズッキーニ、黄ピーマン、たまねぎ、ホールトマト缶詰、コンソメ、/キャベツ、しめじ、コンソメ、食塩、/すいか、/牛乳、/米、さけ、ごま、カットわかめ、食塩、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、鮭とわかめのおにぎり	474(435) 18.0(16.7) 10.3(10.7) 2.9(2.4)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19 火	ごはん、焼きシュウマイ、トマトときゅうりのサラダ、おくらと卵のスープ、オレンジ	牛乳、/きなこせんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、ごま油、しょうまいの皮、/トマト、きゅうり、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、酢、/オクラ、卵、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/食パン、もも缶、生クリーム、カルピス、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、フルーツサンド	516(468) 18.7(17.3) 18.3(17.0) 2.6(2.1)
20 水	わかめごはん、さわらの西京焼き、冷やし茶わん蒸し、小松菜と豆腐のすまし汁、ミニゼリー	牛乳、/ハートせんべい、/米、炊き込みわかめ、/さわら、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、酒、/卵、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)、みりん、鶏もも肉、かまぼこ、しいたけ、えだまめ、/こまつな、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおのり、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、のりしおポテトチップ	508(443) 24.8(21.8) 18.3(16.9) 4.0(3.2)
21 木	ごはん、鶏のから揚げ、ほうれん草のナムル、中華風コーンスープ、すいか	牛乳、/とっとちゃんせんべい、/米、/鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油、/ほうれん草、もやし、にんじん、ごま、しょうゆ、ごま油、/クリームコーン缶、卵、中華だしの素、食塩、/すいか、/牛乳、/生クリーム、牛乳140、カッサータ	◎牛乳60、◎とっとちゃんせんべい、牛乳140、カッサータ	474(434) 20.4(18.7) 18.7(17.3) 2.0(1.7)
22 金	麦ごはん、牛肉のすき焼き煮、モロヘイヤのじゃこおおか和え、なすとトマトのみそ汁、オレンジ	牛乳、/きなこせんべい、/米、押麦、/牛肉(もも)、しらたき、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、/モロヘイヤ、しらす干し、もやし、こまつな、かつお節、しょうゆ、/なす、トマト、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、卵、ヨーグルト(無糖)、砂糖、レモン、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、レモンヨーグルトケーキ	453(418) 20.3(18.6) 12.4(12.3) 3.5(2.8)
23 土	冷やしぶっかけ肉うどん、かぼちゃの甘煮	牛乳、/星つこ、/ゆでうどん、豚肉(ロース)、カットわかめ、トマト、オクラ、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし汁、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ミレービスケット	328(319) 13.6(13.2) 11.2(11.4) 3.7(3.0)
25 月	ごはん、鶏むねとなすの冷やししょうがダレ、おくらときゅうりの塩昆布和え、冬瓜と長ネギの卵スープ、ぶどう	牛乳、/星つこ、/米、/鶏むね肉、なす、食塩、しょうが、しょうゆ、すりごま、酢、砂糖、ごま油、/オクラ、きゅうり、塩こんぶ、/とうがん、ねぎ、卵、中華だしの素、食塩、/ぶどう、/牛乳、/納豆、とうもろこし、あおのり、小麦粉、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、納豆コーン焼き	424(395) 21.8(19.8) 10.4(10.8) 4.1(3.3)
26 火	ごはん、ミラノ風カツレツ、キャベツのサラダ、ブロッコリーのスープ、オレンジ	牛乳、/きなこせんべい、/米、/豚肉(ロース)、卵、小麦粉、食塩、こしょう、パン粉、粉チーズ、バゼリ粉、トマト、/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、酢、しょうゆ、三温糖、オリーブ油、/ブロッコリー、たまねぎ、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/卵、牛乳、無塩バター、小麦粉、食塩、砂糖、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、ポップオーバー	530(479) 21.9(19.8) 21.2(19.3) 2.1(1.7)
27 水	五穀米、鮭のごまみりん焼き、鶏ひきと小松菜の春雨煮、なすの赤だしみそ汁、ミニゼリー	牛乳、/ハートせんべい、/米、五穀、/さけ、みりん、しょうゆ(うすくち)、ごま、/鶏ひき肉、こまつな、にんじん、はるさめ、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、/なす、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(赤色辛みそ)、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/食パン、はちみつ、スライスチーズ、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、ハニーチーズトースト	579(500) 28.6(24.9) 17.2(16.1) 3.4(2.7)
28 木	ごはん、鶏肉とゆで卵の甘酢煮、ほうれん草の白和え、キャベツのみそ汁、オレンジ	牛乳、/とっとちゃんせんべい、/米、/鶏もも肉、卵、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、えだまめ、板こんにやく、すりごま、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/牛乳、黒砂糖、ゼラチン、生クリーム、	◎牛乳60、◎とっとちゃんせんべい、牛乳140、黒蜜のパンナコッタ	462(425) 21.1(19.2) 18.2(16.9) 2.0(1.6)
29 金	ごはん、さばのカレー南蛮漬、切干大根とトマトのツナサラダ、小松菜のみそ汁、ヨーグルト	牛乳、/星つこ、/米、/さば、片栗粉、油、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、酢、しょうゆ(うすくち)、三温糖、カレー粉、/切り干しだいこん、トマト、ツナ油漬缶、しょうゆ、ごま、/こまつな、しめじ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/いりこ、バナナ、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、いりこ、バナナ	504(443) 19.2(16.6) 17.0(16.0) 2.5(2.1)
30 土	オムそば、きゅうりの酢の物、豆腐とわかめのスープ	牛乳、/きなこせんべい、/卵、焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ねぎ、焼きそばソース、食塩、こしょう、/きゅうり、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/カットわかめ、絹ごし豆腐、たまねぎ、中華だしの素、食塩、/牛乳、/とっとちゃんせんべい、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、とっとちゃんせんべい	217(247) 13.2(13.3) 10.4(10.7) 2.0(1.6)

☆お誕生日会

リクエスト「のりしおポテトチップ」
リクエスト「からあげ」



お泊り保育の晩御飯の様子です。
くじら組からラーメンが食べたい！と
リクエストがありました☆
みそ味としょうゆ味のスープを選び
トッピングを自分で盛り付けて食べました♪
おかわりをした人は1杯目とは違うスープを
選んでいましたよ😊

