



令和7年8月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
01 金	ごはん,チキンティッカ,大豆とひじきのサラダ,夏野菜のスープ	米(55g),／鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g),食塩(0g),カレー粉(0g),ケチャップ(3g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(1g),／だいず(ゆで)(12g),ひじき(乾)(1g),砂糖(2g),キャベツ(20g),にんじん(15g),しょうゆ(2g),酢(2g),油(1g),ごま油(1g),／トマト(30g),たまねぎ(20g),オクラ(3g),顆粒コンソメ(1g),食塩(0g),しょうゆ(2g),／牛乳(120g),／桃缶,／芋けんぴ,	牛乳120,桃缶,芋けんぴ
02 土	ごはん(ふりかけ),コーンラーメン	米(45g),／ふりかけ,／麺(100g),／豚肉(35g),ホールコーン(20g),キャベツ(20g),たまねぎ(10g),にんじん(10g),もやし(8g),干ししいたけ(1g),煮干し(1g),しょうゆ(3g),食塩(0g),顆粒コンソメ(0.8g),ごま油(0.1g),／牛乳(120g),／ゼリー,／ぼたぼた焼き,	牛乳120,ゼリー,ぼたぼた焼き
04 月	ごはん,夏野菜カレー,伴三条	米(60g),／牛肉(35g),かぼちゃ(45g),たまねぎ(20g),なす(20g),ピーマン(5g),油(3g),カレールウ(14g),／はるさめ(6g),キャベツ(20g),にんじん(15g),きゅうり(15g),砂糖(3g),しょうゆ(3g),酢(3g),／牛乳(120g),／すいか,／えびちび,	牛乳120,すいか,えびちび
05 火	ごはん,鶏肉のごま味噌焼き,チンゲン菜のお浸し,野菜のすまし汁	米(55g),／鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g),酒(3g),赤みそ(4g),砂糖(3g),ごま(乾)(1g),／チンゲンサイ(30g),もやし(30g),にんじん(10g),しょうゆ(3g),砂糖(1g),／キャベツ(15g),たまねぎ(15g),にんじん(10g),わかめ(0g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),しょうゆ(4g),食塩(0g),／牛乳(120g),／粉かんでん(1g),水(50g),砂糖(6g),100%オレンジジュース(30g),みかん缶(20g),／ぼたぼた焼き,	牛乳120,オレンジ寒,ぼたぼた焼き
06 水	ごはん,凍豆腐の炒め煮,実沢山の味噌汁	米(55g),／凍り豆腐(15g),豚肉(35g),たまねぎ(30g),にんじん(15g),三度豆(5g),油(1g),煮干し(1g),水(50g),砂糖(2g),しょうゆ(4g),／わかめ(0g),キャベツ(15g),じゃがいも(25g),青ねぎ(3g),みそ(10g),煮干し(3g),／牛乳(120g),／ヨーグルト,／揚げせんべい,	牛乳120,ヨーグルト,揚げせんべい
07 木	ごはん,とまとすき焼き,玉葱とわかめのスープ	米(55g),／牛肉(35g),トマト(40g),じゃがいも(25g),たまねぎ(25g),しいたけ(10g),青ねぎ(7g),砂糖(3g),みりん(3g),しょうゆ(6g),酒(4g),油(2g),／たまねぎ(20g),わかめ(0g),にんじん(15g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(3g),／牛乳(120g),／米粉(20g),ベーキングパウダー(1g),かぼちゃ(15g),成分無調整豆乳(25g),レモン(1g),砂糖(6g),サラダ油(8g),／星たべよ,	牛乳120,マドレーヌ,星たべよ
08 金	ごはん,かき揚げ,もやしのナムル,味噌汁	米(55g),／かぼちゃ(10g),さつまいも(20g),たまねぎ(10g),にんじん(10g),だいず(ゆで)(17g),天ぷら粉(12g),食塩(0g),水(10g),油(5g),／もやし(42g),にんじん(20g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),すりごま(1g),ごま油(1g),酢(2g),／木綿豆腐(40g),たまねぎ(10g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),みそ(10g),／牛乳(120g),／みかん缶,／ばりんこ	牛乳120,みかん缶,ばりんこ
09 土	ごはん(ふりかけ),肉わかめうどん	米(45g),／ふりかけ,／茹でうどん(100g),／牛肉(35g),キャベツ(20g),にんじん(20g),たまねぎ(30g),わかめ(0g),油(2g),食塩(0g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),しょうゆ(3g),みりん(1g),昆布(1g),かつお節(2g),／ゼリー,／ソフトサラダ,	牛乳120,ゼリー,ソフトサラダ
12 火	ごはん,鮭の塩焼き,きんぴら,揚げと野菜のすまし汁	米(55g),／鮭(60g),食塩(0g),／ごぼう(30g),にんじん(15g),糸こんにゃく(20g),油(2g),しょうゆ(3g),砂糖(3g),煮干し(1g),／薄揚げ(6g),青ねぎ(3g),たまねぎ(15g),にんじん(10g),煮干し(3g),しょうゆ(4g),食塩(0g),／牛乳(120g),／米粉(15g),コーンスターチ(5g),ベーキングパウダー(1.2g),砂糖(10g),ココア(ビュアココア)(2g),水(20g),／薄焼きサラダ,	牛乳120,ココア蒸しまんじゅう,薄焼きサラダ
13 水	パン,コーンスープ,バナナ,牛乳	ウインナーパン(乳,卵),カスタードロールパン(乳,卵),／コーンスープ,／バナナ,／牛乳(120g),／牛乳(120g),／プリン(乳なし,卵なし),／ばりんこ,	牛乳120,プリン(乳なし,卵なし),ソフトサラダ
14 木	お弁当の日		牛乳120,ゼリー,えびちび
15 金	お弁当の日		牛乳120,プリン(乳なし,卵なし),ソフトサラダ
16 土	パン,コーンスープ,バナナ,牛乳	パン(乳,卵),パン(乳,卵),／コーンスープ,／バナナ,／牛乳(120g),／牛乳(120g),／ゼリー,／ぼたぼた焼き,	牛乳120,ゼリー,ぼたぼた焼き

※お弁当の日…14日(木)、15(金)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)

※使用量の数値は小数点第一位以下が四捨五入された値です。