

令和7年8月分 保育園・こども園給食献立一覧表

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		間 食
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	上段:乳児（午前） 下段:乳幼児（午後）
1 金	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ コーンサラダ	洋風ドレッシング	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	うどん でんぶん こむぎこ	カレールウ あぶら ようふうドレッシング	バタークッキー キャラメルコーン
4 月	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華あえ	はし スプーン	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ なす しょうが もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら ごま	きなこせんべい ももゼリー
5 火	ごはん 牛乳 肉じゃが 子持ちししゃもフライ 大豆の磯煮	ソース	ぶたにく ししゃも だいず あげはん あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら	りんごヨーグルト しょうゆせんべい
6 水	ミニロールパン 牛乳 ミネストローネ ベーコンと卵のスパゲッティ ぶどう	はし スプーン	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	ズッキーニ とうもろこし キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく ぶどう	ミニロールパン じゃがいも さとう スパゲッティ	あぶら あぶら	クリームビスケット ふくろがし
7 木	ごはん 牛乳 沢煮汁🍲 いわしのしょうが煮 海藻サラダ		ぶたにく とうふ あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	ねぎ	とうがん ごぼう えのきたけ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	こめ さとう		ソフトせんべい フローズンヨーグルト
8 金	ごはん 牛乳 湯葉のすまし汁 かぼちゃコロッケ 切干大根の煮付		とうふ かまぼこ ゆば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら	パイがし やさいせんべい
12 火	そばろ丼 牛乳 みそ汁 みかんゼリーミックス	はし スプーン	とりにく だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん	しょうが だいこん えのきたけ パイン みかん もも	こめ さとう さとう	あぶら	あげせんべい クリームビスケット
18 月	ごはん 牛乳 五目汁 あじの竜田揚げ わかめの酢の物		とうふ あぶらあげ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しめじ しょうが きゅうり もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら	あげせんべい みたらしだんご
19 火	夏野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	スプーン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす えだまめ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう	カレールウ あぶら あぶら	えびせんべい パイがし
20 水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め えびしゅうまい 三色ナムル	2こ	ぶたにく みそ えび たら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	やさいせんべい ビスケット
21 木	クロロールパン 牛乳 ポタージュスープ 肉だんごのケチャップ煮 なし	はし スプーン 2こ	とりにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ポタージュスープのもと ホワइटルウ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ なし	クロロールパン じゃがいも パンこ さとう でんぶん	バター あぶら	クッキー はっこうにゅう(マスカット) ビスケット
22 金	ごはん 牛乳 とうがんのくず煮 星形コロッケ ポイルキャベツ のりふりかけ	ソース	なまあげ ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	とうがん しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	オレンジゼリー ソフトせんべい
25 月	ごはん 牛乳 酸辣湯（サンラータン） 揚げぎょうざ フルーツカクテル	はし スプーン 2こ	とりにく たまご ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ にら しょうが パイン みかん もも りんご ぶどう	こめ でんぶん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら あぶら	ふくろがし カルシウムせんべい
26 火	ごはん 牛乳 根菜汁🍲 照り焼き豆腐ハンバーグ 枝豆サラダ	 フレンチドレッシング	あぶらあげ とうふ とりにく ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	こめ さとう でんぶん パンこ さとう でんぶん	あぶら フレンチドレッシング	しょうゆせんべい かくチーズ えびせんべい
27 水	ごはん 牛乳 合わせみそ汁 かつおミンチカツ 糸切昆布の煮つけ		とうふ みそ かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ねぎ にんじん さやいんげん	とうがん えのきたけ たまねぎ しょうが たけのこ	こめ パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら あぶら	キャラメルコーン ソフトせんべい
28 木	チキンライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ	はし スプーン	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマトジュース にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	こめ でんぶん さとう	バター あぶら あぶら あぶら	ふくろがし こざかな🍷 ごまあげせんべい
29 金	なめし 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 ちぐさあえ🍲		とりにく がんもどき いか	ぎゅうにゅう	だいこんのは にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら ごま	ソフトせんべい クリームビスケット

※献立、材料は都合により変更することがあります。

夏野菜をたくさん食べよう！

旬をむかえた夏野菜には、私たちが暑い夏に必要とする栄養が豊富です。給食では、ピーマン、きゅうり、とうがん、なす、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜を使います。

ビタミンたっぷり夏野菜

●ピーマン・パプリカ
カロテンやビタミンCが多く、特に赤や黄色のパプリカは、緑のピーマンより甘く、ビタミン類が豊富です。夏バテ予防、疲労回復、免疫力を高めるなどの働きがあります。
トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、ズッキーニなどもビタミンたっぷりの夏野菜です。



水分補給、体を冷やす夏野菜

●きゅうり・とうがん
カリウムが多いため、体の水分を調節し、むくみを予防します。また、水分やビタミンCも多く、暑さから体を守ってくれます。
なす、きゅうりも水分を補給し、体を冷やす働きがあります。



疲労回復効果のある夏野菜

●オクラ・モロヘイヤ
特有のネバネバ成分には、疲れた体を回復させたり、夏バテを予防したりする働きがあります。また、腸内環境を整え、便秘を防ぎます。
カルシウムやビタミン類もたくさん含まれています。



季節の食べ物を食べよう

なし

シャリシャリとした食感と、みずみずしさがおいしい「なし」は8月から10月が旬です。果汁にはさわやかな酸味があり、夏バテなどの体の疲れをとる働きがあります。お腹の調子を整える食物繊維も豊富です。また、熱を下げる、せきを止めるなどの働きもあるといわれています。



日付 曜日	献立名	間食
		上段:乳児（午前） 下段:乳幼児（午後）
2日（土）	ごはん、ふりかけ、和風ハンバーグ、ツナのあっさり煮、塩枝豆	
9日（土）	ごはん、ふりかけ、ウインナー・ジャーマンポテト、スパゲティサラダ、こんにゃく中華和え	
13日（水）	ごはん、ふりかけ、チキンカツ、厚焼きたまご、二色豆	ソフトせんべい えびせんべい
14日（木）	ごはん、ふりかけ、スパゲティナポリタン、マカロニサラダ、ツナの玉子炒め	きなこせんべい ゴーフル
15日（金）	ごはん、ふりかけ、イカの天ぷらカレー南蛮、じゃがバター、オクラのごま和え	ウエハース ソフトせんべい
16日（土）	ごはん、ふりかけ、油淋鶏、蒸し鶏と大根の甘酢サラダ、昆布の佃煮	
23日（土）	ごはん、ふりかけ、えびボールのオーロラソース、ナスのトマトソース、ほうれん草のベーコン和え	
30日（土）	ごはん、ふりかけ、マグロの照焼きハンバーグ、ソーセージポトフ風、りんごのコンポート	

※魚は、骨なしの切り身で調理しますが、製品の性質上十分ご注意ください。
※メニューは仕入れの都合により変更する場合がございます。

田原市給食センター：TEL45-5030 FAX45-3315