

2025年08月

献立表

つるかわ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	①ご飯 ②カレー肉じゃが ③みかんの甘酢和え ④豆腐となめこのみそ汁	①牛乳 ②卵サンド ③果物	じゃが芋、米、ロールパン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豆腐、卵、豚肉、みそ	玉葱、すいか、キャベツ、人参、胡瓜、なめこ、みかん缶	牛乳 せんべい
2	土	①冷やし五目うどん ②南瓜のそぼろ煮 ③ヨーグルト	①牛乳 ②五平餅風 ③せんべい	干うどん、米、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、みそ、すりごま	南瓜、玉葱、小松菜、人参、椎茸	牛乳 ビスケット
4	月	①ご飯 ②酢豚 ③ポテトサラダ ④麩とわかめのすまし汁	①牛乳 ②ごまラスク ③果物	米、じゃが芋、フランスパン、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、麩、片栗粉、油、ロールパン(す)	牛乳、豚肉、すりごま	オレンジ、玉葱、人参、ピーマン、水煮筍、胡瓜、葱、生わかめ、コーン缶	牛乳 せんべい
5	火	①パン ②パンパンジーサラダ ③五目スープ	①牛乳 ②ナンゴレン ③とうもろこし	ロールパン、米、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏ささ身、豚肉、すりごま	とうもろこし、もやし、トマト、玉葱、人参、大根、胡瓜、にら、水煮筍、赤ピーマン、ピーマン、にんにく	牛乳 ビスケット
6	水	①ご飯 ②さわらの煮付け ③胡瓜とわかめの酢の物 ④大根とえのきのみそ汁	①牛乳 ②塩焼きそば ③果物	米、焼きそば麺、三温糖、油	牛乳、鯖、みそ、えび	バナナ、胡瓜、トマト、大根、キャベツ、玉葱、えのき、人参、生わかめ、生姜	牛乳 せんべい
7	木	①ご飯 ②鶏の梅肉ソース揚げ ③せんキャベツ ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②草団子(幼) ②よもぎ蒸しパン(乳) ③果物	米、白玉粉(幼)片栗粉、油、三温糖、ホットケーキ粉(乳)	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、きな粉	バナナ、トマト、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、梅干、よもぎ	牛乳 ビスケット
8	金	①ご飯 ②厚揚げのそぼろ煮 ③かぼちゃの煮物 ④しめじのみそ汁	①牛乳 ②トマトとチーズの蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ、油揚げ、チーズ、高野豆腐	すいか、南瓜、玉葱、人参、しめじ、トマトジュース	牛乳 せんべい
9	土	①高野豆腐のそぼろ丼 ②さつまいも汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②バナナカップケーキ ③せんべい	七分つき米、さつま芋、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、みそ、高野豆腐、バター、豆乳	玉葱、人参、葱、バナナ	牛乳 ビスケット
11	月	☆山の日☆					
12	火	①ご飯 ②野菜たっぷりマーボー豆腐 ③パンサンズー	①お茶 ②ヨーグルト ③せんべい	米、春雨、三温糖、片栗粉、ごま油、油、	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉、みそ	トマト、葱、茄子、胡瓜、ピーマン、水煮筍、人参、生姜、にんにく	牛乳 ビスケット
13	水	①ご飯 ②ダンドリーチキン ③ほうれん草の磯和え ④野菜スープ	①お茶 ②和風ツナおむすび ③チーズ	米	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、ツナ缶	もやし、ほうれん草、人参、キャベツ、ミニトマト、玉葱、葱、小松菜、海苔、にんにく	牛乳 せんべい
14	木	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③大根の梅サラダ ④きのこ汁	①牛乳 ②おからケーキ ③果物	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚レバー、バター、卵、おから、ベーコン	大根、すいか、人参、胡瓜、生姜、葱、しめじ、椎茸、梅干	牛乳 ビスケット
15	金	①ご飯 ②鮭の塩焼き ③切干大根の炒め煮 ④五目みそ汁	①牛乳 ②チーズスカロップ ③果物	米、小麦粉、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、鮭、みそ、バター、油揚げ、卵、粉チーズ	バナナ、トマト、人参、大根、牛蒡、切干大根	牛乳 せんべい
16	土	①ちゃんぽんうどん ②れんごんのきんぴら ③ヨーグルト	①牛乳 ②ケチャップライス ③せんべい	干うどん、米、ごま油、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚肉、ごま	人参、蓮根、キャベツ、もやし、玉葱、葱、水煮筍、にら、ピーマン	牛乳 ビスケット

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	月	①ご飯 ②カジキマグロの照り焼き ③小松菜とひじきの和え物 ④なすとオクラのみそ汁	①牛乳 ②おかかじゃがバター ③果物	米、じゃが芋、三温糖、ごま油	牛乳、かじき、みそ、バター、鰹節	バナナ、茄子、ミニトマト、小松菜、胡瓜、オクラ、人参、コーン缶、葱、ひじき	牛乳 せんべい
19	火	①ご飯 ②豆腐チャンプル ③さつま芋の甘煮 ④人参のみそ汁	①牛乳 ②麩ラスク ③果物	米、さつま芋、三温糖、麩	牛乳、豆腐、豚肉、卵、バター、油揚げ、みそ、鰹節	すいか、玉葱、キャベツ、人参、水煮筍、レモン果汁	牛乳 ビスケット
20	水	①ご飯 ②豚肉のみそ焼き ③キャベツの爽やか和え ④チンゲン菜のすまし汁	①牛乳 ②オレンジトースト ③果物	米、食パン、三温糖	牛乳、豚肉、卵、みそ、バター	バナナ、キャベツ、トマト、青梗菜、人参、胡瓜、オレンジジュース、葱、レモン果汁	牛乳 せんべい
21	木	①中華混ぜおこわ☆お誕生会☆ ②竹輪のしそ揚げ ③中華サラダ ④花麩のすまし汁	①お茶 ②チーズケーキ ③果物	米、小麦粉、三温糖、もち米、油、花麩、ごま油	牛乳、竹輪、クリーム、チーズ、生クリーム、豚肉、卵	オレンジ、もやし、トマト、人参、胡瓜、水煮筍、小松菜、葱、レモン果汁、しそ	牛乳 ビスケット
22	金	①夏野菜カレー ②ミモザサラダ	①牛乳 ②バナナきなこ	米、小麦粉、油、三温糖、マーガリン、蜂蜜、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、きな粉	バナナ、トマト、玉葱、南瓜、人参、キャベツ、ホールトマト缶、りんご、ブロックリー、胡瓜、茄子、ピーマン、にんにく	牛乳 せんべい
23	土	①あんかけ焼きそば ②チンゲン菜と豆腐のスープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②かぼちゃケーキ ③せんべい	焼きそば麺、ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、ウインナー	玉葱、白菜、人参、青梗菜、水煮筍、南瓜	牛乳 ビスケット
25	月	①ご飯 ②豚肉となすのみそ炒め ③ひじきのマリネ ④えのきのすまし汁	①牛乳 ②揚げパン ③果物	米、ロールパン、油、グラニュー糖、オリーブ油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ	オレンジ、茄子、玉葱、人参、大根、ミニトマト、胡瓜、ピーマン、えのき、生わかめ、ひじき	牛乳 せんべい
26	火	①ご飯 ②鶏肉の南蛮漬け ③キャベツのゆかり和え ④豆腐と玉葱のみそ汁	①牛乳 ②チーズとコーンのマフィン ③果物	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、チーズ、バター	キャベツ、すいか、胡瓜、トマト、玉葱、葱、生わかめ、コーン缶	牛乳 ビスケット
27	水	①パン ②じゃが芋のミートグラタン ③野菜の付け合せ ④冬瓜のカレースープ	①牛乳 ②梅おかかおむすび ③果物	じゃが芋、ロールパン、米、小麦粉、油	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ、バター、ごま、鰹節	バナナ、玉葱、冬瓜、ブロックリー、人参、葱、隠元、海苔、梅干	牛乳 せんべい
28	木	①ご飯 ②カレイのパン粉焼き ③マカロニサラダ ④わかめと葱のみそ汁	①牛乳 ②レモンソフトクッキー ③果物	米、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、グラニュー糖	牛乳、かれい、油揚げ、みそ、バター、粉チーズ、卵	バナナ、トマト、キャベツ、胡瓜、葱、生わかめ、人参、レモン果汁、パセリ	牛乳 ビスケット
29	金	①ご飯 ②回鍋肉 ③なます ④小松菜のすまし汁	①牛乳 ②キャロットアンダギー ③果物	米、小麦粉、ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、卵、油揚げ	キャベツ、オレンジ、大根、人参、玉葱、小松菜、ピーマン	牛乳 せんべい
30	土	①カレーうどん ②ジャーマンポテト ③ヨーグルト	①牛乳 ②豚肉としょうがのごはん ③せんべい	じゃが芋、干うどん、米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ベーコン、バター	玉葱、人参、葱、生姜、青のり	牛乳 ビスケット

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	511 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	18.5 g	カルシウム	217 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	3.2 g

食中毒に注意！

※ 食材料品の配合により、変更する場合もあります



食中毒に注意！



食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの時季は、特に発生しやすくなります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べものに付着し、体内へ侵入することによって起こります。



ります。予防の3原則は、その原因となる細菌などを食べものに「つけない」、食べものについた細菌を「増やさない」、細菌を「やっつける(殺菌する)」。