



令和7年8月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	29	金	ごはん スコップコロケ ピーマンの昆布茶和え 小松菜とえのき茸みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 すいか せんべい	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／パン粉／せんべい	豚ひき肉／昆布茶／煮干し／味噌／牛乳	玉葱／もやし／ピーマン／人参／小松菜／えのき茸／長ねぎ／すいか
2	30	土	ごはん マーボーなす きゅうり浅漬け わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／ごま油／ビーフン	豚ひき肉／味噌／わかめ／牛乳	なす／長ねぎ／きゅうり／もやし／人参／粒コーン缶
4	18	月	ごはん 若鶏の照り焼き フレンチサラダ 冬瓜みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 タコライス風	はいが精米／上白糖／菜種油	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／豚ひき肉	生姜／キャベツ／きゅうり／人参／とうがん／玉葱／にんにく／パセリ(乾)
5		火	ごはん かじきの香味焼き もやしのおかか和え なすと油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 麦茶 冷やしそうめん	はいが精米／ごま油／上白糖／そうめん(乾)	かじき／花かつお／油揚げ／煮干し／味噌／出し昆布	長ねぎ／生姜／小松菜／もやし／人参／なす／きゅうり
19		火	わかめごはん かじきのカレー粉焼き レモンドレッシングサラダ 納豆みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト	はいが精米／小麦粉／菜種油／上白糖／じゃが芋	わかめごはんのもと／かじき／挽きわり納豆／煮干し／味噌／牛乳	トマト／きゅうり／人参／粒コーン缶／黄ピーマン／レモン／なす／玉葱
6	20	水	ごはん 夏野菜チキンカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳きな粉くずもち	はいが精米／じゃが芋／菜種油／有塩バター／小麦粉／上白糖／片栗粉	若鶏肉モモ／牛乳／豆乳／きな粉	玉葱／人参／ズッキーニ／黄ピーマン／コンソール缶／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー
7	21	木	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮もの ほうれん草としめじすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ジャージャー麺	はいが精米／菜種油／上白糖／中華めん(生)／ごま油／片栗粉	鮭／油揚げ／出し昆布／花かつお／牛乳／豚ひき肉／味噌	切干大根／人参／ほうれん草／ぶなしめじ／生姜／きゅうり
8		金	ごはん ミートローフ 三色ナムル オクラとコンソープ	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムサンド	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／ごま油／食パン／いちごジャム	豚ひき肉／牛乳	玉葱／人参／もやし／きゅうり／オクラ／粒コーン缶
22		金	ごはん ミートローフ 三色ナムル オクラとコンソープ	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／ごま油／小麦粉／いちごジャム	豚ひき肉／牛乳／豆乳	玉葱／人参／もやし／きゅうり／オクラ／粒コーン缶
9	23	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ボイル野菜 玉ねぎとえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米／菜種油／上白糖／片栗粉／白ごま(すり)	生揚げ／鶏ひき肉／煮干し／味噌／牛乳	人参／玉葱／ブロッコリー／えのき茸
25		月	ごはん グリルチキン ラタトゥイユ わかめと春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米／菜種油／上白糖／国産はるさめ／白ごま(いり)	若鶏肉モモ／わかめ／花かつお	ズッキーニ／なす／トマト／トマト缶／玉葱／かぼちゃ／ピーマン／にんにく
12	26	火	ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え 大根と長ねぎすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんご寒天 せんべい	はいが精米／じゃが芋／しらたき／菜種油／上白糖／白ごま(すり)／せんべい	豚中肉／凍り豆腐／出し昆布／花かつお／牛乳／粉かんでん	玉葱／人参／キャベツ／大根／長ねぎ／りんごジュース／りんご缶
13	27	水	ごはん バーベキューポーク 粉ふき芋 キャベツと玉ねぎスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 セサミマフィン	はいが精米／上白糖／菜種油／じゃが芋／小麦粉／白ごま(すり)／白ごま(いり)	豚こま肉／青のり／牛乳／豆乳	玉葱／キャベツ／人参
14	28	木	ごはん 鶏肉しょうが焼き ひじきの炒め煮 さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 塩こんぶパスタ	はいが精米／菜種油／上白糖／さつま芋／スパゲッティ	若鶏肉モモ／干ひじき／大豆水煮缶／煮干し／味噌／牛乳／ツナ缶／塩昆布	玉葱／生姜／人参
15		金	ごはん ツナハヤシライス マカロニサラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 水ようかん せんべい	はいが精米／菜種油／マヨドレ／上白糖／米粉／マカロニ／こしあん／せんべい	ツナ缶／牛乳／粉かんでん	玉葱／人参／トマト缶／トマトジュース／粒コーン缶
16		土	ごはん 凍り豆腐と野菜の煮物 春雨とわかめ酢の物 じゃが芋みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 わかめおむすび	はいが精米／菜種油／上白糖／国産はるさめ／じゃが芋	凍り豆腐／わかめ／煮干し／味噌／牛乳／わかめごはんのもと	大根／人参／玉葱

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★毎月19日は食育の日です。 毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！

毎月19日は
食育の日

今月の
食育ランチは
19日(火)です！

8月の食育ランチのテーマは
「暑い夏を乗りこえよう！」です。
お楽しみに！！



1～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.9 g