

2025年 8月分献立表

ふらっと保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午 前 | |
|----|----|--|---|---|---|-------------------|-----|--|
| | | | 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 | | 午 後 | |
| 1 | 金 | ごはん 豚肉のみそ炒め さつま芋のレーズン煮 すまし汁（豆腐、わかめ） 麦茶 | 調合油 | 豚肉 | 赤パプリカ | せんべい 麦茶 牛乳 | | |
| 22 | | | 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも そうめん | 木綿豆腐 みそ かまぼこ 牛乳 | 干しぶどう キャベツ かつわかめ たまねぎ、焼きのり しょうが、きゅうり | | | |
| 2 | 土 | スパゲティナポリタン スープ（コーン、もやし） 果物（みかん缶） 麦茶 | 上白糖 | アレルギーフリーウイナー 牛乳 | 青ピーマン | クッキー 麦茶 牛乳 | | |
| 4 | | | スパゲティ オリーブ油 スティックパン | | コーン缶詰 りよくともやし みかん缶 たまねぎ | | | |
| 4 | 月 | 麻婆茄子丼 甘酢あえ（だいこん） 中華スープ（チンゲン菜、しめじ） 麦茶 | 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 せんべい | 豚ひき肉 みそ 牛乳 | 乾しいたけ りんごジュース ぶなしめじ、寒天 にんにく、しょうが なす、たまねぎ だいこん、きゅうり | クラッカー 麦茶 牛乳 | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 5 | 火 | ごはん 白身魚の煮物 ズッキーニと切干大根のごま酢和え みそ汁（玉ねぎ、オクラ） 麦茶 | 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 調合油 ホットケーキミックス粉 ブルーベリージャム | シソ みそ 牛乳 | 切干大根 ステーキ オクラ たまねぎ しょうが | せんべい 麦茶 牛乳 | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 6 | 水 | ゆかりごはん 蒸し鶏の中華風 南瓜の天ぷら みそ汁（つるむらさき、麩） 麦茶 | 調合油 | 鶏肉 | ふりかけ ゆかり | ビスケット 麦茶 牛乳 | | |
| 7 | | | 精白米 うるち米 小麦粉 小町麩 上白糖、ごま油 ごま油、中華めん | みそ 豚肉 牛乳 | にんじん つるむらさき きゅうり、かぼちゃ りよくともやし にんにく、しょうが | | | |
| 7 | 木 | ごはん 太刀魚のオーロラ焼き キャベツとゴーヤのやみつきサラダ みそ汁（じゃが芋、わかめ） 麦茶 | 調合油 | たちうお | 焼きのり | ヨーグルト 麦茶 | | |
| 21 | | | 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ごま油 | みそ 牛乳 | キャベツ かつわかめ にがうり | | | |
| 8 | 金 | ごはん 肉豆腐 もやしと人参のナムル みそ汁（白菜、えのき） 麦茶 | 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 食パン ノンエッグマヨネーズ | 豚肉 木綿豆腐 みそ しらす干し 牛乳 | りよくともやし はくさい にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ、あおのり | せんべい 麦茶 牛乳 | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 9 | 土 | 冷やし中華 コーンポテト 果物（パイン缶） 麦茶 | 白ごま 中華めん 上白糖 オリーブ油 じゃがいも ごま油、パン | 鶏ささみ 牛乳 | パン缶 トマト コーン缶詰 かつわかめ きゅうり | クッキー 麦茶 牛乳 | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 12 | 火 | ごはん ホキのカレーかば焼き 切干サラダ みそ汁（茄子、油揚げ） 麦茶 | 調合油 | 油揚げ | 切干大根 | せんべい 麦茶 牛乳 | | |
| 26 | | | 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 小麦粉、グラニュー糖 ホットケーキミックス粉 | 材 みそ 豆乳 豆腐 牛乳 | なす きゅうり えだまめ | | | |
| 13 | 水 | ごはん 3色青椒肉絲 みそ汁（キャベツ、人参） 果物（なし） 麦茶 | 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 食パン 調合油 | 豚肉 みそ きなこ 牛乳 | 黄パプリカ 青ピーマン 赤パプリカ なし、しょうが キャベツ、にんじん たけのこ、たまねぎ | ビスケット 麦茶 牛乳 | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 14 | 木 | ごはん 白身魚の梅煮 ブロッコリーとウイナーのソテー みそ汁（里芋、大根） 麦茶 | 精白米 うるち米 さといも 上白糖 オリーブ油 調合油 小麦粉 | カラカレイ アレルギーフリーウイナー みそ ブロッコリー 牛乳 | 赤パプリカ ブロッコリー だいこん しょうが うめ 梅びしお にんじん、あおのり | ヨーグルト 麦茶 | | |
| 28 | | | | | | | | |
| 15 | 金 | ごはん 肉団子のコーン蒸し きゅうりの甘酢炒め みそ汁（ほうれん草、もやし） 麦茶 | 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 スパゲティ | 豚ひき肉 みそ アレルギーフリーベーコン 牛乳 | 乾しいたけ、にんじん セロリ、乾燥ひじき コーン缶詰 りよくともやし ほうれん草 たまねぎ、きゅうり | せんべい 麦茶 牛乳 | | |
| 29 | | | | | | | | |
| 16 | 土 | 冷やしきつねうどん オクラとツナの和え物 果物（もも缶） 麦茶 | 干しうどん 上白糖 かつら | 油揚げ ツケ 牛乳 | 黄桃缶 焼きのり オクラ ねぎ | クッキー 麦茶 牛乳 | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 25 | 月 | ロールパン クリームシチュー 海藻サラダ 果物（すいか） 麦茶 | 調合油 | 鶏肉 | コーン缶詰 | クラッカー 麦茶 牛乳 | | |
| 25 | | | 上白糖 精白米 うるち米 アレルギーフリーシユーフレーク じゃがいも ごま油、ロールパン | 牛乳 | かつわかめ にんじん たまねぎ すいか きゅうり、焼きのり | | | |
| 20 | 水 | 【お誕生日会】 ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーとトマトのサラダ みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶 | 調合油 | 鶏肉 | ブロッコリー | せんべい 麦茶 牛乳 | | |
| 20 | | | 精白米 うるち米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ カットロケキ | みそ 生クリーム 牛乳 | トマト ねぎ なめこ しょうが みかん缶 | | | |

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。