

2025年度 8月のこんだて のしお一丁目保育園

日 曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1 金	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 肉豆腐 野菜の三杯酢和え スズキ二のカレー炒め	麦茶 牛乳 ビザパン	みそ 豆腐 豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	米 砂糖 サラダ油 オリーブ油 薄力粉	もやし わかめ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レタス にんじん トマト スズキ二 ビーマン
2 土	ごはん みそ汁(大根・人参) 鶏のくわ焼き 塩もみレモン風味 じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 いりこ 梅おにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも ごま うどん	大根 人参 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レモン汁 梅干し 海苔
4 月	ごはん みそ汁(かぼちゃ・えのき) 鶏のおろし煮 きゃべつと人参のおかか和え 蒸しなすのねぎソース和え	麦茶 牛乳 コーンスコーン	みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま油 薄力粉 バター	かぼちゃ えのき 大根 生姜 きゃべつ にんじん なす トマト きゅうり 長ねぎ コーン缶
5 火	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 豚肉といんげんの甘辛煮 もやしのツナ酢和え ゆかりポテト	麦茶 いりこ ハムチーズ焼きおにぎり	みそ ツナ缶 煮干し 豚肉 ハム チーズ	米 押麦 砂糖 いりこま じゃがいも	きゃべつ 大根 しめじ いんげん もやし きゅうり ゆかり
6 水	ごはん みそ汁(厚揚げ・小ねぎ) かれのい梅みそ焼き ひじきの煮物 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 レモンクッキー	厚揚げ みそ かれのい 油揚げ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 バター	小ねぎ 梅干し ひじき にんじん 大根 かぼちゃ きゅうり トマト レモン汁
7 木	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・おくら) 鶏の香草焼き 豆腐となすのなべしぎ 春雨サラダ	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 豆腐 ツナ缶 きなこ 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 ごま油 春雨 ケーキミックス	たまねぎ おくら セロリ 人参 なす きゅうり
8 金	パンフキンカレー ミネストローネ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ミートソーススパゲティ	鶏肉 しらす ベーコン ミックスビーンズ 牛乳 豚ひき肉	米 上新粉 サラダ油 砂糖 スパゲティ オリーブ油	人参 玉ねぎ かぼちゃ ビーマン トマト りんご セロリ きゃべつ スズキ二 大根 トマト缶 わかめ レタス きゅうり にんにく
9 土	ごはん みそ汁(長ねぎ・白玉麩) 肉団子黒酢あん きゃべつと人参のしらす和え 塩かぼちゃ	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ しらす にぼし 豚ひき肉	米 白玉麩 片栗粉 上新粉 砂糖	長ねぎ 生姜 玉ねぎ きゃべつ 人参 かぼちゃ
11 月					
12 火	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) さばのみそ漬け焼き 棒棒鶏 おくらのごま和え	麦茶 牛乳 ブルーベリーケーキ	油揚げ みそ さば ささみ 牛乳	米 押麦 すりごま ごま油 ブルーベリージャム 砂糖 ケーキミックス バター	なす きゅうり トマト 長ねぎ おくら にんじん
13 水	ごはん みそ汁(人参・白玉麩) 鶏の黒酢煮 夏野菜の白和え 切干とひじきのサラダ	麦茶 いりこ スラムおにぎり	みそ 鶏肉 豆腐 煮干し スラム	米 白玉麩 砂糖 すりごま サラダ油	人参 長ねぎ にんにく いんげん コーン缶 切干大根 ひじき きゅうり 海苔
14 木	ごはん 具沢山みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のさっぱり和え	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	油揚げ 鶏肉 みそ 生鮭 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ケーキミックス	干しいりだけ 人参 大根 小ねぎ しめじ きゃべつ 玉ねぎ にんにく わかめ
15 金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ミートローフ けんちょう きゃべつと人参の甘酢和え	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	みそ 豆腐 油揚げ ツナ缶 豚ひき肉 牛乳	米 上新粉 砂糖 オリーブ油 ごま油 サラダ油	たまねぎ わかめ 刻み昆布 トマト缶 にんにく 大根 人参 きゃべつ ひじき コーン缶
16 土	ごはん みそ汁(大根・人参) 鶏のくわ焼き 塩もみレモン風味 じゃがいもと玉ねぎの炒め煮	麦茶 いりこ 梅おにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも ごま うどん	大根 人参 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レモン汁 梅干し 海苔
18 月	ごはん みそ汁(かぼちゃ・えのき) 鶏のおろし煮 きゃべつと人参のおかか和え 蒸しなすのねぎソース和え	麦茶 牛乳 コーンスコーン	みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま油 薄力粉 バター	かぼちゃ えのき 大根 生姜 きゃべつ にんじん なす トマト きゅうり 長ねぎ コーン缶
19 火	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 豚肉といんげんの甘辛煮 もやしのツナ酢和え ゆかりポテト	麦茶 いりこ ハムチーズ焼きおにぎり	みそ ツナ缶 煮干し 豚肉 ハム チーズ	米 押麦 砂糖 いりこま じゃがいも	きゃべつ 大根 しめじ いんげん もやし きゅうり ゆかり
20 水	ごはん みそ汁(厚揚げ・小ねぎ) かれのい梅みそ焼き ひじきの煮物 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 レモンクッキー	厚揚げ みそ かれのい 油揚げ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 バター	小ねぎ 梅干し ひじき にんじん 大根 かぼちゃ きゅうり トマト レモン汁
21 木	玄米ごはん みそ汁(玉ねぎ・おくら) 鶏の香草焼き 豆腐となすのなべしぎ 春雨サラダ	麦茶 牛乳 かつぱのサンドイッチ	みそ 鶏肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 ごま油 春雨 じゃがいも バター 食パン	たまねぎ おくら セロリ 人参 なす きゅうり
22 金	パンフキンカレー ミネストローネ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ミートソーススパゲティ	鶏肉 しらす ベーコン ミックスビーンズ 牛乳 豚ひき肉	米 上新粉 サラダ油 砂糖 スパゲティ オリーブ油	人参 玉ねぎ かぼちゃ ビーマン トマト りんご セロリ きゃべつ スズキ二 大根 トマト缶 わかめ レタス きゅうり にんにく
23 土	ごはん みそ汁(長ねぎ・白玉麩) 肉団子黒酢あん きゃべつと人参のしらす和え 塩かぼちゃ	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ しらす にぼし 豚ひき肉	米 白玉麩 片栗粉 上新粉 砂糖	長ねぎ 生姜 玉ねぎ きゃべつ 人参 かぼちゃ
25 月	ごはん トマトスープ 豚と野菜のうま煮 にらともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 きつねうどん	鶏ひき肉 みそ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも ごま うどん	トマト なす 小ねぎ トマト缶 人参 大根 しめじ にら もやし 海苔 長ねぎ 干しいりだけ
26 火	ごはん みそ汁(なす・油揚げ) さばのみそ漬け焼き 棒棒鶏 おくらのごま和え	麦茶 牛乳 ブルーベリーケーキ	油揚げ みそ さば ささみ 牛乳	米 押麦 すりごま ごま油 ブルーベリージャム 砂糖 ケーキミックス バター	なす きゅうり トマト 長ねぎ おくら にんじん
27 水	ごはん みそ汁(人参・白玉麩) 鶏の黒酢煮 夏野菜の白和え 切干とひじきのサラダ	麦茶 いりこ スラムおにぎり	みそ 鶏肉 豆腐 煮干し スラム	米 白玉麩 砂糖 すりごま サラダ油	人参 長ねぎ にんにく いんげん コーン缶 切干大根 ひじき きゅうり 海苔
28 木	ごはん 具沢山みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のさっぱり和え	麦茶 牛乳 メロンラスク	油揚げ 鶏肉 みそ 生鮭 牛乳	米 砂糖 サラダ油 ケーキミックス バター グラニュー糖	干しいりだけ 人参 大根 小ねぎ しめじ きゃべつ 玉ねぎ にんにく わかめ レモン汁
29 金	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) 肉豆腐 野菜の三杯酢和え スズキ二のカレー炒め	麦茶 牛乳 ビザパン	みそ 豆腐 豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	米 砂糖 サラダ油 オリーブ油 薄力粉	もやし わかめ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レタス にんじん トマト スズキ二 ビーマン
30 土	ごはん みそ汁(なす・大根) 鶏の照り焼き しめじとピーマンのソテー きゅうりの塩昆布和え	麦茶 いりこ わかめおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 サラダ油 砂糖	なす 大根 生姜 しめじ ピーマン 人参 きゅうり 塩昆布 わかめ 海苔

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月の平均給与栄養量										
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
535kcal	20.9g	15.1g	81.8g	188mg	2.1mg	161μg	0.30μg	0.29μg	24mg	1.9g