

2025年8月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 パイン缶 小松菜のなめたけ和え 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 そばろおにぎり	米 春雨	油揚げ 牛乳 豚こま肉 豚ひき肉 ちくわ	オクラ 万能ねぎ なめたけ 玉葱 小松菜 パイン缶 人参 もやし 菜だいこん	549 23 252		
2 土	人参カレーピラフ チキンと野菜のトマト煮 大根のサラダ 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 フルーツゼリー	米 ゼリー	鶏肉 牛乳	人参 玉葱 大根 パイン缶 パセリ トマト 胡瓜 かぼちゃ にんにく 黄桃缶	481 19.5 212		
4 月	ごはん みそ汁 豆腐のステーキ もやしとちくわのサラダ パナナ 牛乳		みかん缶	牛乳 大豆ココアクッキー	米 白ごま ココアパウダー 片栗粉 小麦粉 エッグケア ホットケーキミックス	豆腐 牛乳 豚こま肉 豆乳 ちくわ 大豆ミート	なめこ いら みつば 玉葱 えのき もやし 菜だいこん 人参 パナナ	540 23.9 292		
5 火	ごはん 豆乳みそスープ 中華風香味さば ピーフンとえもの パイナップル ※		マスカットゼリー	麦茶 ヨーグルトいちごソース ソフトサラダ	米 いちごジャム 片栗粉 ソフトサラダ ピーフン	豆乳 ツナ 鶏肉 ヨーグルト さば	キャベツ 生姜 パイナップル たまねぎ にんにく 人参 胡瓜	477 21.3 106		
6 水	うま塩豚丼 夏の具沢山みそ汁 酢の物 オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 マカロニきなこ	米 白ごま マカロニ	豚こま肉 牛乳 生揚げ きなこ 鶏ささみ	人参 菜だいこん 胡瓜 オレンジ 玉葱 なす キャベツ にんにく なす わかめ	522 25.5 265		
7 木	ごはん すまし汁 鶏肉のうめ風味焼き スタミナ納豆 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ゆでとうもろこし アンパンマンせんべい	米 アンパンマンせんべい	鶏肉 納豆 鶏ひき肉 牛乳 大豆ミート	人参 菜だいこん 胡瓜 オレンジ 玉葱 なす キャベツ にんにく なす わかめ	548 31.3 211		
8 金	☆なつまつり☆ たこやき&フランクフルト (乳児:ハンバーグ) 色どりそうめん すいか 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 金魚すくいゼリー ソフトサラダ	そうめん ゼリーの素 エッグケア ソフトサラダ	鶏ささみ 牛乳 たこ焼き フランクフルト かつおぶし	オクラ 青のり 胡瓜 すいか 人参	540 19.2 185		
9 土	ごはん スープ みそ焼き肉 切干大根のごまサラダ みかん缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 おかかおにぎり	米 白ごま エッグケア	豚こま肉 牛乳 かつおぶし	長葱 玉葱 切干大根 わかめ にんにく ほうれん草 人参 生姜 みかん缶	547 21.8 233		
12 火	ごはん みそ汁 ほっけのカレーマヨ焼き 冬瓜のベーコン煮 パイン缶 牛乳		みかん缶	牛乳 ジャージャーうどん	米 エッグケア うどん	生揚げ 牛乳 ほっけ 豚ひき肉 ベーコン 大豆ミート	チンゲン菜 菜だいこん 人参 パイン缶 冬瓜 玉葱	518 26.3 251		
13 水	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き かわり金平 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 いちごゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 マンナビスケット	鶏肉 油揚げ 牛乳	えのき ごぼう 人参 黄桃缶 玉葱 れんこん ひじき 菜だいこん 大根 いんげん	487 22.5 286		
14 木	さけチャーハン スープ ナムル オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ジャムクラッカー	米 ルヴァン いちごジャム	さけ 牛乳 生揚げ ツナ	長葱 オクラ オレンジ 人参 キャベツ レタス 小松菜	464 18.2 238		
15 金	わかめごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ パイン缶 牛乳		みかん缶	牛乳 フルーツポンチ	米 エッグケア	高野豆腐 豚こま肉 牛乳	わかめりんご 大根 かぼちゃ パナナ 玉葱 人参 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 いんげん パイン缶 黄桃缶	503 21.4 270		
16 土	ごはん すまし汁 鶏肉のおろしだれ じゃが芋のそばろみそ炒め ゼリー 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 春雨スープ	米 ゼリー 片栗粉 春雨 じゃが芋	豆腐 牛乳 鶏肉 鶏ひき肉	玉葱 菜だいこん 生姜 絹さや 白菜 大根 人参	506 25.1 207		

~とうもろこしについて~

☆まめちしき☆

とうもろこしはイネ科の野菜で、旬は7~9月です。
日本では、野菜感覚で使われますが、
米・小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。

とうもろこしは先端にヒゲが生えていますが、
それは種子にすべてつながっていて、

『ひげの数=とうもろこしの粒の数』 になります。
つまり、ひげが多いとうもろこしほど、中の粒も
沢山あるということです。

8月の行事

- 〇〇〇〇
イベント食♪
- 8/8 夏祭り
- 8/22 お誕生日会
- 8/28 沖縄の料理

☆材料の都合により献立を変更することがあります。 ※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

2025年8月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質mg カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
18 月	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め スパゲティサラダ パイナップル 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ぶどうゼリー アンパンマンせんべい	米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 スパゲティ アンパンマンせんべい	生揚げ 豚こま肉 牛乳	わかめ キャベツ フロccoli 玉葱 人参 胡瓜 葉だいこん しめじ パイナップル	509 20.7 298		
19 火	夏野菜カレー スープ キャベツとおくらのサラダ 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス エッグケア 小麦粉	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 豆乳 ちくわ	玉葱 なす パセリ オクラ 人参 にんにく エリンギ コーン かぼちゃ 生姜 キャベツ 黄桃缶	534 18.9 229		
20 水	あぶたま丼 みそ汁 春雨サラダ バナナ 牛乳		マスケットゼリー	牛乳 青のりポテト	米 じゃが芋 押麦 春雨	油揚げ 卵 牛乳	玉葱 もやし キャベツ えのき いんげん パナナ みつば 人参 青のり	490 18.4 245		
21 木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 大根とさつま揚げの煮物 オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ゆでとうもろこし 星たべよ	米 星たべよ	生揚げ 牛乳 豚こま肉 さつま揚げ	小松菜 キャベツ 人参 玉葱 生姜 オレンジ もやし 大根 とうもろこし	553 24.1 244		
22 金	♪わくわくランチ♪ 人参ピラフ スープ パイン缶 チーズハンバーグ ナポリタンソテー ※		みかん缶	♪お誕生日会♪ 麦茶 アイスフルーツパフェ	米 スパゲティ バター アイスcream マカロニ チョコスプレー	ハンバーグ チーズ	人参 玉葱 黄桃缶 パセリ ピーマン パナナ 絹さや パイン缶	554 15.3 146		
23 土	ごはん みそ汁 肉じゃが 切干大根サラダ みかん缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 わかめおにぎり	米 エッグケア じゃが芋 白すりごま	豚こま肉 牛乳	玉葱 いんげん みかん缶 かぼちゃ 切干大根 わかめふりかけ 人参 小松菜	561 21.1 239		
25 月	ごはん みそ汁 豆腐の山路あんかけ マカロニサラダ オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 鶏しおにゅうめん	米 エッグケア 片栗粉 そうめん マカロニ 白ごま	豆腐 鶏肉 豚こま肉 牛乳	大根 人参 絹さや コーン わかめ 葉だいこん えのき キャベツ オレンジ なめこ 生姜 フロccoli 玉葱	593 25.9 273		
26 火	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎしょうゆだれ 納豆和え バナナ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 フルーツポンチ	米	鶏肉 納豆 牛乳	ほうれん草 生姜 人参 パイン缶 玉葱 長葱 ひじき みかん缶 にんじん 小松菜 パナナ 黄桃缶	465 24.9 225		
27 水	ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ポテトサラダ パイナップル 牛乳		みかん缶	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 じゃが芋 マンナビスケット エッグケア	豚こま肉 牛乳	チンゲン菜 いら 胡瓜 しめじ にんにく 人参 玉葱 生姜 パイナップル	527 20 270		
28 木	♪沖縄の料理♪ ごはん もずくのスープ 黄桃缶 ゴーヤチャンプルー かぼちゃと人参のごま煮 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ちんすこう	米 白ごま 小麦粉	豚こま肉 卵 牛乳	もずく ゴーヤ 豆腐 人参 えのき にんにく もやし 黄桃缶 玉葱 生姜 かぼちゃ	524 21.5 250		
29 金	冷やし中華 しゅうまい 中華和え パイナップル 牛乳		マスケットゼリー	牛乳 ひじきごはん	生中華 米 押麦	ハム 鶏ささみ 錦糸卵 牛乳 しゅうまい 鶏肉	胡瓜 えのき パイナップル もやし チンゲン菜 ひじき キャベツ 人参	530 20.7 236		
30 土	豚丼 みそ汁 がんもと大根の煮物 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 いちごゼリー ソフトサラダ	米 ソフトサラダ 里芋 ゼリーの素	豚こま肉 がんも 牛乳	玉葱 葉だいこん 人参 大根 万能ねぎ 黄桃缶	551 21.8 246		

郷土料理（沖縄の料理）
～もずくについて～

天然のもずくは、他の海藻（も）に付着して生息することから、『藻に付く』という意味で、『藻付く』から、『もずく』と呼ばれるようになったといわれています。

『ふともずく』と呼ばれる沖縄産のもずくは、コリッとした歯ごたえと独特の又メリが特徴です。低カロリーでありながらも、栄養価が高いヘルシーフードとして、昔から沖縄県民に愛されてきました。

8/28の昼食は、もずくや、ゴーヤを使用した沖縄の料理を提供します。

