



8月 給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1～2歳児) 午後おやつ(1～5歳児)

日	曜日	果物	緑	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物	緑	昼食	おもな食材(食品)			
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	金		オレンジ	ごはん	鶏肉 粉チーズ	白米	ブロッコリー	18	月		オレンジ	ごはん	白身魚	白米	コーン	
				チキンのカレーチーズ焼き	ポーク 木綿豆腐		キャベツ 玉ねぎ 人参					昆布 豚肉 大豆		切干大根 人参 にら		
				豆腐チャンプルー	油揚げ		大根 ねぎ					ゆし豆腐		ねぎ		
	午後			プリン	プリン				午後			アイスクリーム	アイスクリーム			
	おやつ			クラッカー		クラッカー			おやつ			ビスケット		ビスケット		
2	土		パイナップル	炊き込みごはん	ツナ缶 ひじき	白米 じゃが芋	人参 にら	19	火		オレンジ	ごはん	鶏肉 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 グリンピース	
				胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 コーン					ホワイトシチュー	ハム	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	
				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ					ブロッコリーサラダ	ウインナー	マヨネーズ	ブロッコリー 人参 コーン	
	午後			せんべい		せんべい			午後			おやつパン		菓子パン		
	おやつ			鉄分ウエハース 牛乳	牛乳	ウエハース			おやつ			牛乳	牛乳			
4	月		オレンジ	ごはん		白米		20	水		バナナ	ごはん		白米		
				キーマカレー	豚ミンチ	じゃが芋	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン					サバの香味焼き	サバ		ブロッコリー	
				スパサラダ		スパゲティ マヨネーズ	人参 胡瓜 みかん缶					人参いり豆腐	鶏ミンチ 木綿豆腐		人参 玉ねぎ にら	
	午後			コンソメスープ	ベーコン	キャベツ 人参			午後			へちまのみそ汁	油揚げ		へちま ねぎ	
	おやつ			味噌クッキー		バター ケーキMIX 砂糖			おやつ			ふかし芋		さつま芋		
				牛乳	牛乳	ごま油 ごま みそ						ヤクルト		ヤクルト		
5	火		バナナ	ごはん		白米		21	木		ピーチ缶	ごはん		白米		
				サバのゆかり焼き	サバ		コーン					ハンバーグ	合挽 卵		玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	
				へちまのソブシー	豚肉 木綿豆腐		へちま 人参 にら					南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
	午後			ワカメのみそ汁	ワカメ	えのき茸 ねぎ			午後			白菜スープ		白菜 人参		
	おやつ			ゴマサンド		食パン ゴマクリーム			おやつ			オートミールクッキー	卵	バター オートミール 砂糖		
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー		
6	水		オレンジ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト	22	金		りんご	ごはん		白米		
				コールスローサラダ			キャベツ パイン 胡瓜 人参					揚げ魚のソースあえ	白身魚			
				卵スープ	卵		玉ねぎ					ゴーヤーチャンプルー	ポーク缶 卵 木綿豆腐		ゴーヤー 玉ねぎ 人参	
	午後								午後			うどん汁		うどん	長ネギ	
	おやつ			鮭おにぎり	鮭	白米			おやつ			ジャムパン		食パン バター ジャム		
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳			
7	木		バナナ	もちきびごはん		白米 もちきび		23	土		パイナップル	炊き込みごはん	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら	
				魚のピカタ	白身魚 卵 粉チーズ		ブロッコリー					胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参	
				きんぴらごぼう	ちきあぎ	しらたき	ごぼう 人参					鶏汁	鶏肉		冬瓜 人参 しめじ ねぎ	
	午後			ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ			午後							
	おやつ			ゼリー		ゼリー			おやつ			セサミビスケット		セサミビスケット		
				クラッカー		クラッカー						バナナ 牛乳	牛乳		バナナ	
8	金		りんご	ごはん		白米		25	月		りんご	野菜そば	ちくわ	沖縄そば	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら	
				魚フライ	魚フライ		トマト					胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン	
				ひじき炒め	ひじき 大豆 豚肉	しらたき	人参 にら					チキンナゲット	ナゲット			
	午後			ワカメスープ	ワカメ	玉ねぎ			午後							
	おやつ			アイスクリーム		アイスクリーム			おやつ			ワカメおにぎり	ワカメ	白米		
				ビスケット		ビスケット						人参スティック お茶			人参	
9	土		パイナップル	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	26	火		バナナ	クファージュシー	ツナ缶 昆布	白米	人参 ねぎ	
				胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン					コロツケ		コロツケ		
				大根のみそ汁	油あげ		大根 ねぎ					オクラとコーンの和え物			オクラ コーン	
	午後								午後			豚汁	豚肉 油揚げ		大根 人参 小松菜	
	おやつ			ビスコ		ビスコ			おやつ			チーズ蒸しパン	牛乳 粉チーズ	ケーキMIX 砂糖 油		
				バナナ 牛乳	牛乳	バナナ						牛乳	牛乳			
12	火		スイカ	ごはん		白米		27	水		オレンジ	雑穀米ごはん		白米 雑穀米		
				から揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー					鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト	
				かみかみあえ	サキイカ	人参 胡瓜 キャベツ	人参 胡瓜 キャベツ					じゃが芋きんぴら		じゃが芋	人参 ビーマン	
	午後			豆腐のみそ汁	木綿豆腐	小松菜			午後			キャベツのみそ汁	さつま揚げ		キャベツ ねぎ	
	おやつ			玄米ドリンク		玄米ドリンク			おやつ			ヨーグルト	ヨーグルト			
				せんべい		せんべい						ビスケット		ビスケット		
13	水		ヨーグルト	麦ごはん		白米 押し麦		28	木		りんご	麦ごはん		白米 押し麦		
				マーボー冬瓜	豚ミンチ		長ネギ 冬瓜 人参					レバーの竜田揚げ	豚レバー			
				ポテトフライ		フライドポテト						小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		小松菜 人参	
	午後			なめこ汁	絹豆腐	なめこ ねぎ			午後			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ	
	おやつ			くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖			おやつ			フルーツケーキ	卵 牛乳	バター ケーキMIX 砂糖	ブルーベリー りんご	
				牛乳	牛乳							牛乳	牛乳			
14	木		バナナ	ふりかけごはん		白米 ふりかけ		29	金							
				魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 ビーマン パセリ			午後			アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
				もずく酢	もずく		胡瓜			おやつ			牛乳			
				白菜のみそ汁	厚揚げ	白菜 ねぎ										
	午後			芋けんぴ		芋けんぴ										
	おやつ			牛乳	牛乳											
15	金		オレンジ	夏野菜カレー	鶏肉 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ナス ビーマン コーン	30	土		バナナ	カレーピラフ	ウインナー	白米	ビーマン 人参 コーン	
				野菜サラダ	ツナ缶		レタス 胡瓜 人参					ツナサラダ	ツナ缶		人参 胡瓜	
				お茶								豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜	
	午後								午後							
	おやつ			バナナドーナツ	牛乳	ケーキMIX 砂糖 油	バナナ		おやつ			パイの実		パイの実		
				牛乳	牛乳							米粉せんべい 牛乳	牛乳	米粉せんべい		
16	土		パイナップル	チャーハン	ウインナー	白米	小松菜 玉ねぎ	8月	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 11日(金)山の日でお休みです。		8月	チャーハン				
				胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参					胡瓜の和え物				
				ワカメスープ	ワカメ		しめじ 人参					ワカメスープ				
	午後								午後			ミニドーナツ		ミニドーナツ		
	おやつ								おやつ			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ	



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 11日(金)山の日でお休みです。