

令和7年度 8月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	ご飯 あじの南蛮漬け とうがんスープ フルーツ	米 砂糖、小麦粉、油 片栗粉	あじ えび	玉ねぎ、人参、きゅうり とうがん、人参、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、コンソメ、塩
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	餃子の皮	とろけるチーズ、ウィンナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
02 土	昼食	冷やし中華 ゆで枝豆 フルーツ	中華麺	錦糸卵、ハム、わかめ	トマト、小松菜、きゅうり えだまめ フルーツ	冷やし中華スープ 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
04 月	昼食	ご飯 エビカツ ひじきサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 油、パン粉、小麦粉 ごま、油、砂糖	えび、はんぺん ハム、しらす干し、ひじき 豆乳、ベーコン	小松菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	塩、お好み焼きソース、こしょう 酢、しょうゆ、塩 コンソメ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
05 火	昼食	ご飯 白身魚のみそマヨ焼き 人参しりしり シャキシャキ野菜の沢煮焼 フルーツ	米 マヨネーズ、砂糖 ごま、油	白身魚、みそ 豚肉	人参 ごぼう、竹の子、水菜、しいたけ フルーツ	めんつゆ しょうゆ、だしの素、みりん
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	油麩、バター、砂糖	牛乳		
06 水	昼食	麦ごはん かぼちやの煮物 すいとん	米、麦 砂糖 小麦粉、片栗粉	豆腐、みそ 卵、しらす干し、あおのり	かぼちや 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ キャベツ	しょうゆ、だしの素 だしの素 お好み焼きソース
	午後おやつ	小魚焼き 牛乳	小麦粉、油	牛乳		
07 木	昼食	ご飯 肉じゃが ツナサラダ フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 ごま	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
08 金	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 トマトとじゃこの和え物 フルーツ	米 油、砂糖 ごま、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ しらす干し、わかめ	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 トマト フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	かぼちやのマーブルケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳	かぼちや	ベーキングパウダー、ココア（ミルクココア）
09 土	昼食	炒めビーフン スティックきゅうり フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、とうもろこし、干しいたけ きゅうり フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳		牛乳		
12 火	昼食	ご飯 ハッシュドビーフ 春雨サラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、春雨	牛肉 ハム	玉ねぎ、人参、しめじ、ホールトマト、グリーンピース きゅうり、人参、コーン フルーツ	ハヤシルー、ウスターソース、塩、コンソメ
	午後おやつ	ピーチホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	ストロベリー 牛乳	黄桃缶	
13 水	お弁当の日（おかず入りのおべんとうを持って来てください。）					
14 木	昼食	かやくうどん ウィンナー フルーツ	うどん、砂糖	豚、牛肉、かまぼこ、いりこ、油揚げ、わかめ ウィンナー	玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
15 金	昼食	中華そば いんげんのごま和え フルーツ	中華麺 すりごま、砂糖	豚肉、かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ いんげんまめ、人参 フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 しょうゆ
	午後おやつ	グレープゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳		
16 土	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、砂糖	牛ひき肉、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、ピーマン、しめじ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
18 月	昼食	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ かぼちやのスープ フルーツ	米 砂糖	豚肉、錦糸卵 牛乳、ストロベリー	トマト、玉ねぎ、きゅうり かぼちや、人参、玉ねぎ、パセリ フルーツ	しょうゆ、酢 コンソメ、塩
	午後おやつ	黒ゴマかりんとう 牛乳	小麦粉、砂糖、油、ごま油	調製豆乳 牛乳		ベーキングパウダー、塩
19 火	昼食	ご飯 鮭のムニエル レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 じゃがいも	鮭 鶏レバー みそ、いりこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	わらびもち 牛乳	わらび餅粉、砂糖	きな粉 牛乳		