2025

# ８月の献立

うらわポポロ保育園

後期　１０～１１ヶ月

| 日 | 曜日 | 昼食 | |
|---|---|---|---|
| | | 献立名 | 材料 |
| 1 | 金 | かゆ　豆腐と豚肉のとろみ煮<br>野菜の玉子とじ煮　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　もやし　チンゲン菜　なす　焼ふ |
| 2 | 土 | かゆ　野菜の玉子とじ煮<br>鶏肉と小松菜のやわらか煮　みそ汁 | 米　玉ねぎ　人参　玉子　鶏肉　小松菜　キャベツ |
| 4 | 月 | かゆ　鶏肉とかぼちゃのミルク煮<br>大根サラダ | 米　鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　なす　粉ミルク　大根　人参　きゅうり |
| 5 | 火 | かゆ　白糸タラと人参のみそ煮<br>豚肉と野菜のやわらか煮　すまし汁 | 米　白糸タラ　人参　豚肉　ほうれん草　玉ねぎ　カットワカメ<br>豆腐 |
| 6 | 水 | かゆ　鶏肉のとろとろ玉子とじ煮<br>もやしときゅうりのサラダ　スープ | 米　鶏肉　玉ねぎ　玉子　もやし　きゅうり　人参　しめじ |
| 7 | 木 | かゆ　豚肉とキャベツのくたくた煮<br>野菜のやわらか煮 | 米　豚肉　キャベツ　玉ねぎ　人参 |
| 8 | 金 | かゆ　白糸タラと白菜のくたくた煮<br>チンゲン菜ともやしのサラダ　鶏汁　バナナ | 米　白糸タラ　白菜　チンゲン菜　もやし　鶏肉　人参　バナナ |
| 9 | 土 | かゆ　豚肉と野菜のやわらか煮<br>じゃが芋の玉子とじ煮　みそ汁 | 米　豚肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　玉子　ソーメン　カットワカメ |
| 11 | 月 | 休園　山の日 | |
| 12 | 火 | かゆ　鶏肉とさつま芋のほっこり煮<br>豆腐と白菜のサラダ　スープ | 米　鶏肉　さつま芋　玉ねぎ　豆腐　白菜　レッドピーマン　大根　人参 |
| 13 | 水 | かゆ　助宗タラと人参のだし煮<br>豚肉とかぼちゃのほくほく煮　みそ汁 | 米　助宗タラ　人参　豚肉　かぼちゃ　チンゲン菜　なす |
| 14 | 木 | かゆ　鶏肉のトマト煮<br>大根サラダ　みそ汁 | 米　鶏肉　トマト　大根　しめじ　玉子 |
| 15 | 金 | かゆ　豆腐と豚肉のとろみ煮<br>チンゲン菜の玉子とじ煮　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　チンゲン菜　なす　焼ふ |
| 16 | 土 | かゆ　野菜の玉子とじ煮<br>鶏肉と小松菜のやわらか煮　みそ汁 | 米　玉ねぎ　人参　玉子　鶏肉　小松菜　キャベツ |
| 18 | 月 | かゆ　鶏肉とかぼちゃのミルク煮<br>大根サラダ | 米　鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　なす　粉ミルク　大根　人参　きゅうり |
| 19 | 火 | かゆ　白糸タラと人参のみそ煮<br>豚肉と野菜のやわらか煮　すまし汁 | 米　白糸タラ　人参　豚肉　ほうれん草　玉ねぎ　カットワカメ<br>豆腐 |
| 20 | 水 | かゆ　鶏肉のとろとろ玉子とじ煮<br>もやしときゅうりのサラダ　スープ | 米　鶏肉　玉ねぎ　玉子　もやし　きゅうり　人参　しめじ |
| 21 | 木 | 豚肉と野菜のくたくた豆乳うどん<br>野菜のやわらか煮 | うどん　豚肉　さつま芋　玉ねぎ　豆乳　キャベツ　人参 |
| 22 | 金 | かゆ　白糸タラと白菜のくたくた煮<br>チンゲン菜ともやしのサラダ　鶏汁　バナナ | 米　白糸タラ　白菜　チンゲン菜　もやし　鶏肉　人参　バナナ |
| 23 | 土 | かゆ　豚肉と野菜のやわらか煮<br>じゃが芋の玉子とじ煮　みそ汁 | 米　豚肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋　玉子　ソーメン　カットワカメ |
| 25 | 月 | かゆ　鮭とかぼちゃのほくほく煮<br>豚肉と野菜のやわらか煮　みそ汁 | 米　鮭　かぼちゃ　豚肉　人参　インゲン　玉子　ほうれん草 |
| 26 | 火 | かゆ　鶏肉とさつま芋のほっこり煮<br>豆腐と白菜のサラダ　スープ | 米　鶏肉　さつま芋　玉ねぎ　豆腐　白菜　パプリカ　大根　人参 |
| 27 | 水 | かゆ　助宗タラと人参のだし煮<br>豚肉とかぼちゃのほくほく煮　みそ汁　バナナ | 米　助宗タラ　人参　豚肉　かぼちゃ　チンゲン菜　なす　バナナ |
| 28 | 木 | 人参かゆ　鶏肉とキャベツのみそ煮<br>大根サラダ　すまし汁 | 米　人参　鶏肉　玉ねぎ　キャベツ　大根　しめじ　玉子 |
| 29 | 金 | かゆ　豆腐と豚肉のとろみ煮<br>野菜の玉子とじ煮　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　もやし　チンゲン菜　なす　焼ふ |
| 30 | 土 | かゆ　野菜の玉子とじ煮<br>鶏肉と小松菜のやわらか煮　みそ汁 | 米　玉ねぎ　人参　玉子　鶏肉　小松菜　キャベツ |

栄養士　本山　菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025

# 8月の献立

うらわポポロ保育園

完了食

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 献立名 | 昼食 材料 | 午後おやつ | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子ともやしのおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　もやし<br>チンゲン菜　花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 487kcal<br>20.9g |
| 2 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉　小松菜<br>粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 472kcal<br>19.3g |
| 4 | 月 | 牛乳<br>せんべい | 夏野菜のカレーライス<br>大根サラダ　オレンジ | 米　鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　なす　カレールー<br>豆乳　大根　人参　きゅうり　オレンジ | 牛乳<br>小松菜のおやき風 | 465kcal<br>15.0g |
| 5 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き<br>豚肉と野菜の煮物　すまし汁　黄桃 | 米　白糸タラ　長ねぎ　スライスチーズ　人参　豚肉<br>ほうれん草　玉ねぎ　カットワカメ　豆腐　黄桃 | 牛乳　ウエハース<br>洋ナシ寒天 | 425kcal<br>16.5g |
| 6 | 水 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　ふわふわ玉子の甘酢あんかけ<br>もやしときゅうりのナムル　スープ | 米　玉子　鶏肉　玉ねぎ　パセリ　もやし　きゅうり<br>人参　しめじ | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン | 484kcal<br>17.1g |
| 7 | 木 | 牛乳<br>ビスケット | 《イベント給食》ソース焼きそば<br>アメリカンドッグ　焼きもろこし　アップルゼリー | 中華めん　竹輪　豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ　あおさ粉<br>ウインナー　ホットケーキミックス　豆乳　とうもろこし<br>アップルジュース　粉寒天 | 牛乳<br>たまごチャーハン | 524kcal<br>17.7g |
| 8 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ふりかけごはん　白糸タラの香草パン粉焼き<br>納豆と野菜和え　鶏汁　バナナ | 米　ふりかけ　白糸タラ　パセリ　白菜　納豆<br>チンゲン菜　人参　鶏肉　もやし　なめこ　バナナ | 牛乳<br>きなこ豆乳パンケーキ | 469kcal<br>22.6g |
| 9 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　豚肉とズッキーニの甘辛炒め<br>ツナと玉子煮　みそにゅうめん | 米　豚肉　玉ねぎ　ズッキーニ　人参　ツナフレーク缶<br>じゃが芋　玉子　ソーメン　カットワカメ | 牛乳<br>ふんわりどら焼き | 473kcal<br>19.6g |
| 11 | 月 | 休園　山の日 | | | | |
| 12 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　鶏肉とさつま芋のトマト煮<br>豆腐と白菜のサラダ　スープ | 米　鶏肉　さつま芋　玉ねぎ　カットトマト　豆腐<br>白菜　レッドピーマン　大根　人参 | 牛乳<br>ミルクパン | 518kcal<br>18.1g |
| 13 | 水 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　助宗タラのオランダ煮<br>豚肉とかぼちゃの炒め物　みそ汁　アップルゼリー | 米　助宗タラ　人参　いり胡麻　豚肉　かぼちゃ<br>青ネギ　チンゲン菜　なす　アップルジュース　粉寒天 | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん | 493kcal<br>18.6g |
| 14 | 木 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　チキンソテー<br>大根とコーンのマヨサラダ　みそ汁 | 米　鶏肉　トマト　大根　コーン　しめじ　玉子 | 牛乳<br>しらすじゃが芋スティック | 416kcal<br>15.7g |
| 15 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子とチンゲン菜のおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　チンゲン菜<br>花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 486kcal<br>20.8g |
| 16 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉　小松菜<br>粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 472kcal<br>19.3g |
| 18 | 月 | 牛乳<br>せんべい | 夏野菜のカレーライス<br>大根サラダ　みかん | 米　鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　なす　カレールー<br>豆乳　大根　人参　きゅうり　みかん | 牛乳<br>小松菜のおやき風 | 472kcal<br>15.1g |
| 19 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き<br>豚肉と野菜の煮物　すまし汁　黄桃 | 米　白糸タラ　長ネギ　スライスチーズ　人参<br>豚肉　ほうれん草　玉ねぎ　カットワカメ　豆腐　黄桃 | 牛乳　ウエハース<br>洋ナシ寒天 | 427kcal<br>16.6g |
| 20 | 水 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　ふわふわ玉子の甘酢あんかけ<br>もやしときゅうりのナムル　スープ | 米　玉子　鶏肉　玉ねぎ　パセリ　もやし<br>きゅうり　人参　しめじ | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン | 484kcal<br>17.1g |
| 21 | 木 | 牛乳<br>ビスケット | 豚肉のごま豆乳うどん<br>キャベツとコーン炒め | うどん　豚肉　さつま芋　玉ねぎ　豆乳<br>すり胡麻　キャベツ　コーン　人参 | 牛乳<br>たまごチャーハン | 503kcal<br>19.0g |
| 22 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ふりかけごはん　白糸タラの香草パン粉焼き<br>納豆と野菜和え　鶏汁　バナナ | 米　ふりかけ　白糸タラ　パセリ　白菜　納豆<br>チンゲン菜　人参　鶏肉　もやし　なめこ　バナナ | 牛乳<br>きなこ豆乳パンケーキ | 469kcal<br>22.6g |
| 23 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　豚肉とズッキーニの甘辛炒め<br>ツナと玉子煮　みそにゅうめん | 米　豚肉　玉ねぎ　ズッキーニ　人参　ツナフレーク缶<br>じゃが芋　玉子　ソーメン　カットワカメ | 牛乳<br>ふんわりどら焼き | 473kcal<br>19.6g |
| 25 | 月 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　鮭の磯辺焼き<br>切干大根煮　みそ汁　オレンジ | 米　鮭　あおさ粉　かぼちゃ　切干大根　豚肉　人参<br>インゲン　玉子　ほうれん草　オレンジ | 牛乳<br>レーズン甘食風 | 505kcal<br>19.7g |
| 26 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　鶏肉とさつま芋のトマト煮<br>豆腐と白菜のサラダ　スープ | 米　鶏肉　さつま芋　玉ねぎ　カットトマト　豆腐<br>白菜　パプリカ　大根　人参 | 牛乳<br>ミルクパン | 517kcal<br>18.1g |
| 27 | 水 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　助宗タラのオランダ煮<br>豚肉とかぼちゃの炒め物　みそ汁　バナナ | 米　助宗タラ　人参　いり胡麻　豚肉　かぼちゃ<br>万能ねぎ　チンゲン菜　なす　バナナ | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん | 484kcal<br>18.6g |
| 28 | 木 | 牛乳<br>ビスケット | 《イベント給食》金魚飯　鶏ちゃん焼き（岐阜県）<br>大根とコーンのマヨサラダ　すまし汁 | 米　人参　油揚げ　鶏肉　玉ねぎ　キャベツ<br>ニラ　生姜　大根　コーン　しめじ　玉子 | 牛乳<br>しらすじゃが芋スティック | 447kcal<br>17.5g |
| 29 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子ともやしのおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　もやし<br>チンゲン菜　花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 487kcal<br>20.9g |
| 30 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉　小松菜<br>粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 472kcal<br>19.3g |

栄養士　本山　菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025

# 8月の献立

うらわポポロ保育園
乳児食

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 献立名 | 昼食 材料 | 午後おやつ | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子ともやしのおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　もやし<br>チンゲン菜　花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 498kcal<br>20.9g |
| 2 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉<br>小松菜　粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 480kcal<br>19.5g |
| 4 | 月 | 牛乳<br>せんべい | 夏野菜のカレーライス<br>大根サラダ　オレンジ | 米　鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　なす　カレールー<br>豆乳　大根　人参　きゅうり　オレンジ | 牛乳<br>小松菜のおやき風 | 473kcal<br>15.0g |
| 5 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き<br>豚肉と野菜の煮物　すまし汁　黄桃 | 米　白糸タラ　長ねぎ　スライスチーズ　人参<br>豚肉　ほうれん草　玉ねぎ　カットワカメ<br>豆腐　黄桃 | 牛乳　ウエハース<br>洋ナシ寒天 | 429kcal<br>16.7g |
| 6 | 水 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　ふわふわ玉子の甘酢あんかけ<br>もやしときゅうりのナムル　スープ | 米　玉子　鶏肉　玉ねぎ　パセリ　もやし<br>きゅうり　人参　しめじ | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン | 493kcal<br>17.2g |
| 7 | 木 | 牛乳<br>ビスケット | 《イベント給食》ソース焼きそば<br>アメリカンドッグ　焼きもろこし　アップルゼリー | 中華めん　竹輪　豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ<br>あおさ粉　ウインナー　ホットケーキミックス<br>豆乳　とうもろこし　アップルジュース　粉寒天 | 牛乳<br>たまごチャーハン | 532kcal<br>17.9g |
| 8 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ふりかけごはん　白糸タラの香草パン粉焼き<br>納豆と野菜和え　鶏汁　バナナ | 米　ふりかけ　白糸タラ　パセリ　白菜　納豆<br>チンゲン菜　人参　鶏肉　もやし　なめこ　バナナ | 牛乳<br>きなこ豆乳パンケーキ | 480kcal<br>22.6g |
| 9 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　豚肉とズッキーニの甘辛炒め<br>ツナと玉子煮　みそにゅうめん | 米　豚肉　玉ねぎ　ズッキーニ　人参<br>ツナフレーク缶　じゃが芋　玉子<br>ソーメン　カットワカメ | 牛乳<br>ふんわりどら焼き | 477kcal<br>19.8g |
| 11 | 月 | 休園　山の日 | | | | |
| 12 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　鶏肉とさつま芋のトマト煮<br>豆腐と白菜のサラダ　スープ | 米　鶏肉　さつま芋　玉ねぎ　カットトマト　豆腐<br>白菜　レッドピーマン　大根　人参 | 牛乳<br>ミルクパン | 522kcal<br>18.3g |
| 13 | 水 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　助宗タラのオランダ煮<br>豚肉とかぼちゃの炒め物　みそ汁　アップルゼリー | 米　助宗タラ　人参　いり胡麻　豚肉<br>かぼちゃ　青ネギ　チンゲン菜　なす<br>アップルジュース　粉寒天 | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん | 502kcal<br>18.7g |
| 14 | 木 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　チキンソテー<br>大根とコーンのマヨサラダ　みそ汁 | 米　鶏肉　トマト　大根　コーン　しめじ　玉子 | 牛乳<br>しらすじゃが芋スティック | 424kcal<br>15.9g |
| 15 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子とチンゲン菜のおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　チンゲン菜<br>花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 497kcal<br>20.8g |
| 16 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉　小松菜<br>粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 480kcal<br>19.5g |
| 18 | 月 | 牛乳<br>せんべい | 夏野菜のカレーライス<br>大根サラダ　みかん | 米　鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　なす　カレールー<br>豆乳　大根　人参　きゅうり　みかん | 牛乳<br>小松菜のおやき風 | 480kcal<br>15.1g |
| 19 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き<br>豚肉と野菜の煮物　すまし汁　黄桃 | 米　白糸タラ　長ネギ　スライスチーズ　人参<br>豚肉　ほうれん草　玉ねぎ　カットワカメ<br>豆腐　黄桃 | 牛乳　ウエハース<br>洋ナシ寒天 | 431kcal<br>16.8g |
| 20 | 水 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　ふわふわ玉子の甘酢あんかけ<br>もやしときゅうりのナムル　スープ | 米　玉子　鶏肉　玉ねぎ　パセリ　もやし<br>きゅうり　人参　しめじ | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン | 493kcal<br>17.2g |
| 21 | 木 | 牛乳<br>ビスケット | 豚肉のごま豆乳うどん<br>キャベツとコーン炒め　梨 | うどん　豚肉　さつま芋　玉ねぎ　豆乳<br>すり胡麻　キャベツ　コーン　人参　梨 | 牛乳<br>たまごチャーハン | 511kcal<br>19.2g |
| 22 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ふりかけごはん　白糸タラの香草パン粉焼き<br>納豆と野菜和え　鶏汁　バナナ | 米　ふりかけ　白糸タラ　パセリ　白菜　納豆<br>チンゲン菜　人参　鶏肉　もやし　なめこ　バナナ | 牛乳<br>きなこ豆乳パンケーキ | 480kcal<br>22.6g |
| 23 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　豚肉とズッキーニの甘辛炒め<br>ツナと玉子煮　みそにゅうめん | 米　豚肉　玉ねぎ　ズッキーニ　人参<br>ツナフレーク缶　じゃが芋　玉子<br>ソーメン　カットワカメ | 牛乳<br>ふんわりどら焼き | 477kcal<br>19.8g |
| 25 | 月 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　鮭の磯辺焼き<br>切干大根煮　みそ汁　オレンジ | 米　鮭　あおさ粉　かぼちゃ　切干大根<br>豚肉　人参　インゲン　玉子<br>ほうれん草　オレンジ | 牛乳<br>レーズン甘食風 | 513kcal<br>19.7g |
| 26 | 火 | 牛乳<br>ビスケット | ご飯　鶏肉とさつま芋のトマト煮<br>豆腐と白菜のサラダ　スープ | 米　鶏肉　さつま芋　玉ねぎ　カットトマト　豆腐<br>白菜　パプリカ　大根　人参 | 牛乳<br>ミルクパン | 521kcal<br>18.3g |
| 27 | 水 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　助宗タラのオランダ煮<br>豚肉とかぼちゃの炒め物　みそ汁　バナナ | 米　助宗タラ　人参　いり胡麻　豚肉　かぼちゃ<br>万能ねぎ　チンゲン菜　なす　バナナ | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん | 493kcal<br>18.7g |
| 28 | 木 | 牛乳<br>ビスケット | 《イベント給食》金魚飯　鶏ちゃん焼き（岐阜県）<br>大根とコーンのマヨサラダ　すまし汁 | 米　人参　油揚げ　鶏肉　玉ねぎ　キャベツ　ニラ<br>生姜　大根　コーン　しめじ　玉子 | 牛乳<br>しらすじゃが芋スティック | 455kcal<br>17.7g |
| 29 | 金 | 牛乳<br>せんべい | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子ともやしのおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　もやし<br>チンゲン菜　花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 498kcal<br>20.9g |
| 30 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉　小松菜<br>粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 480kcal<br>19.5g |

栄養士　本山　菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2025

# 8月の献立

うらわポポロ保育園
幼児食

| 日 | 曜日 | 昼食 献立名 | 昼食 材料 | 午後おやつ | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子ともやしのおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　もやし　チンゲン菜<br>花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 594kcal<br>25.4g |
| 2 | 土 | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉　小松菜<br>粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 573kcal<br>23.5g |
| 4 | 月 | 夏野菜のカレーライス<br>大根サラダ　オレンジ | 米　鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　なす　カレールー　豆乳<br>大根　人参　きゅうり　オレンジ | 牛乳<br>小松菜のおやき風 | 565kcal<br>17.6g |
| 5 | 火 | ご飯　白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き<br>豚肉と野菜の煮物　すまし汁　黄桃 | 米　白糸タラ　長ねぎ　スライスチーズ　人参　豚肉<br>ほうれん草　玉ねぎ　カットワカメ　豆腐　黄桃 | 牛乳　ウエハース<br>洋ナシ寒天 | 511kcal<br>19.7g |
| 6 | 水 | ご飯　ふわふわ玉子の甘酢あんかけ<br>もやしときゅうりのナムル　スープ | 米　玉子　鶏肉　玉ねぎ　パセリ　もやし　きゅうり　人参<br>しめじ | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン | 591kcal<br>20.4g |
| 7 | 木 | 《イベント給食》ソース焼きそば<br>アメリカンドッグ　焼きもろこし　アップルゼリー | 中華めん　竹輪　豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ　あおさ粉<br>ウインナー　ホットケーキミックス　豆乳　とうもろこし<br>アップルジュース　粉寒天 | 牛乳<br>たまごチャーハン | 643kcal<br>21.3g |
| 8 | 金 | ふりかけごはん　白糸タラの香草パン粉焼き<br>納豆と野菜和え　鶏汁　バナナ | 米　ふりかけ　白糸タラ　パセリ　白菜　納豆　チンゲン菜<br>人参　鶏肉　もやし　なめこ　バナナ | 牛乳<br>きなこ豆乳パンケーキ | 571kcal<br>27.7g |
| 9 | 土 | ご飯　豚肉とズッキーニの甘辛炒め<br>ツナと玉子煮　みそにゅうめん | 米　豚肉　玉ねぎ　ズッキーニ　人参　ツナフレーク缶<br>じゃが芋　玉子　ソーメン　カットワカメ | 牛乳<br>ふんわりどら焼き | 574kcal<br>23.9g |
| 11 | 月 | 休園　山の日 | | | |
| 12 | 火 | ご飯　鶏肉とさつま芋のトマト煮<br>豆腐と白菜のサラダ　スープ | 米　鶏肉　さつま芋　玉ねぎ　カットトマト　豆腐　白菜<br>レッドピーマン　大根　人参 | 牛乳<br>ミルクパン | 635kcal<br>21.9g |
| 13 | 水 | ご飯　助宗タラのオランダ煮<br>豚肉とかぼちゃの炒め物　みそ汁　アップルゼリー | 米　助宗タラ　人参　いり胡麻　豚肉　かぼちゃ　青ネギ<br>チンゲン菜　なす　アップルジュース　粉寒天 | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん | 603kcal<br>22.4g |
| 14 | 木 | ご飯　チキンソテー<br>大根とコーンのマヨサラダ　みそ汁 | 米　鶏肉　トマト　大根　コーン　しめじ　玉子 | 牛乳<br>しらすじゃが芋スティック | 499kcal<br>18.7g |
| 15 | 金 | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子とチンゲン菜のおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　チンゲン菜<br>花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 593kcal<br>25.3g |
| 16 | 土 | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉　小松菜<br>粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 573kcal<br>23.5g |
| 18 | 月 | 夏野菜のカレーライス<br>大根サラダ　みかん | 米　鶏肉　玉ねぎ　かぼちゃ　なす　カレールー　豆乳<br>大根　人参　きゅうり　みかん | 牛乳<br>小松菜のおやき風 | 574kcal<br>17.7g |
| 19 | 火 | ご飯　白糸タラのねぎ味噌チーズ焼き<br>豚肉と野菜の煮物　すまし汁　黄桃 | 米　白糸タラ　長ネギ　スライスチーズ　人参　豚肉<br>ほうれん草　玉ねぎ　カットワカメ　豆腐　黄桃 | 牛乳　ウエハース<br>洋ナシ寒天 | 513kcal<br>19.9g |
| 20 | 水 | ご飯　ふわふわ玉子の甘酢あんかけ<br>もやしときゅうりのナムル　スープ | 米　玉子　鶏肉　玉ねぎ　パセリ　もやし　きゅうり　人参<br>しめじ | 牛乳<br>米粉あずき蒸しパン | 591kcal<br>20.4g |
| 21 | 木 | 豚肉のごま豆乳うどん<br>キャベツとコーン炒め　梨 | うどん　豚肉　さつま芋　玉ねぎ　豆乳　すり胡麻<br>キャベツ　コーン　人参　梨 | 牛乳<br>たまごチャーハン | 614kcal<br>23.1g |
| 22 | 金 | ふりかけごはん　白糸タラの香草パン粉焼き<br>納豆と野菜和え　鶏汁　バナナ | 米　ふりかけ　白糸タラ　パセリ　白菜　納豆　チンゲン菜<br>人参　鶏肉　もやし　なめこ　バナナ | 牛乳<br>きなこ豆乳パンケーキ | 571kcal<br>27.7g |
| 23 | 土 | ご飯　豚肉とズッキーニの甘辛炒め<br>ツナと玉子煮　みそにゅうめん | 米　豚肉　玉ねぎ　ズッキーニ　人参　ツナフレーク缶<br>じゃが芋　玉子　ソーメン　カットワカメ | 牛乳<br>ふんわりどら焼き | 574kcal<br>23.9g |
| 25 | 月 | ご飯　鮭の磯辺焼き<br>切干大根煮　みそ汁　オレンジ | 米　鮭　あおさ粉　かぼちゃ　切干大根　豚肉　人参<br>インゲン　玉子　ほうれん草　オレンジ | 牛乳<br>レーズン甘食風 | 619kcal<br>23.8g |
| 26 | 火 | ご飯　鶏肉とさつま芋のトマト煮<br>豆腐と白菜のサラダ　スープ | 米　鶏肉　さつま芋　玉ねぎ　カットトマト　豆腐　白菜<br>パプリカ　大根　人参 | 牛乳<br>ミルクパン | 633kcal<br>21.8g |
| 27 | 水 | ご飯　助宗タラのオランダ煮<br>豚肉とかぼちゃの炒め物　みそ汁　バナナ | 米　助宗タラ　人参　いり胡麻　豚肉　かぼちゃ　万能ねぎ<br>チンゲン菜　なす　バナナ | 牛乳<br>鮭の炊き込みごはん | 591kcal<br>22.4g |
| 28 | 木 | 《イベント給食》金魚飯　鶏ちゃん焼き（岐阜県）<br>大根とコーンのマヨサラダ　すまし汁 | 米　人参　油揚げ　鶏肉　玉ねぎ　キャベツ　ニラ　生姜<br>大根　コーン　しめじ　玉子 | 牛乳<br>しらすじゃが芋スティック | 540kcal<br>21.0g |
| 29 | 金 | ご飯　豆腐と豚肉の和風煮<br>玉子ともやしのおかか炒め　みそ汁 | 米　豆腐　豚肉　玉ねぎ　人参　玉子　もやし　チンゲン菜<br>花かつお　なす　焼ふ | 牛乳<br>チーズスコーン | 594kcal<br>25.4g |
| 30 | 土 | ふりかけごはん　厚焼き玉子<br>炒り粉豆腐　みそ汁　パイン | 米　ふりかけ　玉ねぎ　玉子　人参　鶏肉　小松菜<br>粉とうふ　キャベツ　長ねぎ　パイン | 牛乳　おこめリング<br>豆乳くずもち | 573kcal<br>23.5g |

栄養士　本山　菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。