

8月の献立表

増美保育園川越 2025年 8月



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	金	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豆腐チャンプルー キャベツの胡麻和え わかめスープ ご飯	豆腐・豚肉・玉子・かつお節	もやし・にら きゃべつ・人参 わかめ	サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖 春雨・胡麻油・胡麻 米	醤油・和風だし・塩 醤油 鶏がらスープ・塩・水
			3時	南瓜スコーン 牛乳	牛乳・スキムミルク 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油
4	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	マーボー豆腐丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	豆腐・豚肉・味噌	長葱・にんにく・生姜・枝豆 ほうれん草・人参・コーン おくら・人参	米・サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 砂糖・胡麻	醤油・水 醤油 水・天然だし
			3時	きな粉トースト 牛乳	きな粉 牛乳		食パン・マーガリン・砂糖
5	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	豚と野菜のスタミナ炒め ポテトサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉	きゃべつ・玉葱・人参・にんにく・生姜 人参・コーン・グリーンピース おくら・えのき茸	サラダ油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ 米	醤油・みりん・塩 塩 水・天然だし
			3時	のりしおスナック 麦茶		青のり粉	焼酎・サラダ油
6	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	千草焼き 春雨中華サラダ 味噌汁 わかめご飯	豚肉・玉子	干し椎茸・玉葱・人参・切干大根 もやし・人参・胡瓜 長葱 わかめ	サラダ油・砂糖 春雨・砂糖・胡麻油 じゃが芋 米	天然だし・料理酒・醤油・塩 醤油・酢 水・天然だし
			3時	オレンジゼリー 麦茶			オレンジゼリーの素
7	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ホキの香草焼き *ブロッコリー 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 とうもろこしごはん	ほき	にんにく・パセリ ブロッコリー 冬瓜 きゃべつ・豆苗 コーン	オリーブオイル・サラダ油 砂糖・片栗粉 米	コンソメ・塩 醤油・みりん・天然だし・水 水・天然だし 塩
			3時	さつま芋蒸しパン 牛乳	スキムミルク・牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋
8	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏と野菜の洋風炒め ラタトゥイユ コンソメスープ 食パン	鶏肉 ウインナー	きゃべつ・玉葱・人参・ピーマン ズッキーニ・パプリカ・茄子・玉葱・水煮トマト 小松菜・人参	サラダ油 サラダ油 食パン	コンソメ・塩・オイスターソース 塩・コンソメ・水 水・コンソメ・醤油・塩
			3時	たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす
12	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	和風チャーハン ブロッコリーの磯和え 中華スープ	豚肉 魚肉ソーセージ 豆腐	玉葱・大根の葉・人参 ブロッコリー・コーン・焼のり わかめ	米・サラダ油 砂糖 胡麻油	鶏がらスープ・塩・醤油・和風だし 醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩
			3時	ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		ブルーベリージャム・砂糖
13	水	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	ミートソーススパゲティ ひじきのマリネ コンソメスープ	豚肉・粉チーズ	ピーマン・玉葱・人参・にんにく・グリーンピース ひじき・もやし・枝豆・人参 ほうれん草・人参	スパゲティ・サラダ油 砂糖・サラダ油	ケチャップ・卵対応ハヤシフレーク・コンソメ・塩・水 醤油・酢・塩 コンソメ・塩・水
			3時	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳・チーズ 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油
14	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚肉の生姜焼き丼 オクラと枝豆の和え物 味噌汁	豚肉	玉葱・人参・生姜 おくら・枝豆・コーン 小松菜	サラダ油・米	みりん・醤油 めんつゆ 水・天然だし
			3時	ジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・いちごジャム
15	金	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	ハヤシライス グリーンサラダ マスカットゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム きゃべつ・ブロッコリー・コーン	サラダ油・米 サラダ油・砂糖 マスカットゼリーの素	塩・卵対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・水 酢・塩 水
			3時	ココアクッキー 麦茶	玉子		小麦粉・砂糖・マーガリン・純ココア



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
18月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい	
		和風挽肉カレーライス	豚肉	玉葱・人参・生姜・にんにく	サラダ油・米	カレー粉・乳対応カレーフレーク・めんつゆ・水	
		里芋サラダ オレンジ		コーン・枝豆 オレンジ	里芋・マヨドレ	塩	
19火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋		
		スパニッシュオムレツ	玉子・豆乳・豚肉	ピーマン	じゃが芋・サラダ油	塩・ケチャップ	
		キャベツのサラダ コンソメスープ ロールパン	豆腐	きゃべつ・人参・胡瓜 かいわれ大根	マヨドレ・砂糖 ロールパン	酢・塩 コンソメ・塩・水	
20水	10時	大根煮		大根		天然だし	
		五目うま煮	鶏肉・高野豆腐	人参・絹さや	じゃが芋・サラダ油・砂糖	醤油・塩・天然だし	
		なめ茸和え 味噌汁 ご飯	味噌	おくら・人参・もやし・なめ茸 大根・絹さや	胡麻油 米	醤油 水・天然だし	
21木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋		
		鶏のピザ焼き *粉ふき芋	鶏肉・チーズ	ピザソース	パン粉・サラダ油	塩	
		フロccoliーサラダ コンソメスープ ピラフ		パセリ コーン・フロccoliー・わかめ きゃべつ・玉葱・パセリ 玉葱・人参	じゃが芋 サラダ油・砂糖 米・サラダ油	コンソメ 酢・塩 コンソメ・塩・水 コンソメ・塩	
22金	10時	にんじん煮		人参	砂糖		
		そうめん	玉子・かにかま・鶏肉	オクラ・人参	そうめん	醤油・みりん・水・天然だし	
		南瓜のそぼろ煮 ピーチゼリー	豚肉	南瓜・大根の葉	砂糖・片栗粉 ピーチゼリーの素	醤油・天然だし・水 水	
25月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい	
		ハッシュドポークライス	豚肉	玉葱・マッシュルーム・パセリ	小麦粉・マヨドレ・サラダ油・米	水・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・醤油・ 乳対応ハヤシフレーク	
		ポテトサラダ レモンゼリー		人参・コーン・グリーンピース	じゃが芋・マヨドレ レモンゼリーの素	塩 水	
26火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋		
		中華丼	豚肉	玉葱・人参・白菜・干しいたけ	胡麻油・片栗粉・サラダ油・米	塩・こしょう・醤油・オイスターソース・鶏がらスープ・水	
		切干大根サラダ 中華スープ		切干大根・胡瓜・コーン 玉葱	砂糖・マヨドレ じゃが芋・胡麻油	醤油・天然だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩	
27水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋		
		白身魚のコーリンソース	ばさ	玉葱・長葱・人参・にんにく・生姜	片栗粉・サラダ油・砂糖・胡麻油	塩・料理酒・酢・醤油	
		信田和え 味噌汁 ご飯	油揚げ 味噌	ほうれん草・人参 なめこ・大根の葉	砂糖 米	醤油 水・天然だし	
28木	10時	大根煮		大根		天然だし	
		冷したぬきうどん	鶏肉・かまぼこ	わかめ	うどん・胡麻油・天かす	水・めんつゆ	
		がんもと野菜の煮物 とうもろこし	がんもどき	人参・グリーンピース コーン	砂糖	醤油・天然だし 塩	
29金	10時	にんじん煮		人参	砂糖		
		豚肉と春雨のさっぱり炒め	豚肉	玉葱・ピーマン・人参	春雨・サラダ油・胡麻油	鶏がらスープ・ほん酢	
		青梗菜ときのこの和え物	油揚げ・味噌	青梗菜・しめじ・コーン 人参	米	コンソメ 水・天然だし	
30土	10時	スナッヂ			焼麩・サラダ油・グラニュー糖		
		麦茶				麦茶・水	



※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 乳対応 と表記しています

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	460kcal	435kcal
	たんぱく質	15g	14.5g
	食塩	1.8g	1.7g
3~5歳児	エネルギー	540kcal	521kcal
	たんぱく質	17g	17.9g
	食塩	2g	2g

※目標栄養価は昼食とおやつで合算したものととなります