

令和7年度 8 月 の 献 立 表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			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	調味料	3時おやつ
1 (金)	白飯 豚かつ 茹でキャベツ たまねぎのみそ汁	バナナ	米、パン粉 小麦粉、油 砂糖 蒸しパンミックス	牛乳、豚肉、豆腐 みそ、油あげ、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ えのきたけ、にんじん えだまめ、ねぎ、こんぶ	しょうゆ 酢、塩 お好みソース 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 枝豆蒸しパン 牛乳
2 (土)	きつねうどん 牛乳	オレンジ	うどん、砂糖 菓子	牛乳、油あげ、鶏肉 かまぼこ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 チョイス お茶
4 (月)	白飯 夏野菜カレー キャベツとインゲンのレモン風味サラダ	オレンジ 	油、砂糖 米 菓子	牛乳、豚肉 ハム(乳・卵なし)	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、トマト缶、きゅうり なす、コーン、さやいんげん にんじん、ピーマン、レモン	酢、塩 カレールー (乳・卵抜き) 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳
5 (火)	食パン 豚肉のマリネ風 野菜スープ	バナナ	じゃがいも 食パン 油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、バナナ、にんじん キャベツ、きゅうり 赤ピーマン	酢、しょうゆ、塩 ウスターソース がらスープ素 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 フライドポテト 牛乳
6 (水)	麦飯 鯖の竜田揚げ キャベツのごま和え もやしとあげのみそ汁	オレンジ	米、油 片栗粉、押麦 砂糖 菓子	さば、ちくわ、みそ 油揚げ、ごま 鉄強化飲むヨーグルト	オレンジ、もやし、キャベツ にんじん、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒 かつお昆布だし汁 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ビスコ 鉄強化飲むヨーグルト
7 (木)	食パン 野菜のクリームスープ キャベツとちくわのごま味噌和え	バナナ ピーマンわたと り(おひさま)	食パン、じゃがいも マーガリン 砂糖、小麦粉	脱脂粉乳、牛乳、豆乳 魚肉ソーセージ ベーコン(乳・卵なし) ちくわ、みそ、ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、わかめ	しょうゆ、酢 パセリ粉、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 ソーセージブレット ミルク
8 (金)	白飯 八宝菜風 中華スープ	オレンジ	米、砂糖 片栗粉 ごま油、油	牛乳、豚肉、豆腐 かまぼこ、さつまあげ ベーコン(乳・卵なし)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン チンゲンサイ、干しいたけ りんご濃縮果汁	ゼラチン しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 アップルゼリー 牛乳
9 (土)	カリビアンスパゲッティ 牛乳	オレンジ 	スパゲッティ 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、牛肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん トマト缶	しょうゆ、塩 ケチャップ ウスターソース カレー粉、麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ミニサラダ お茶
12 (火)	白飯 肉豆腐 こまつなのスープ	オレンジ	米、じゃがいも マカロニ、砂糖 糸こんにゃく 油	豆腐、脱脂粉乳 豚肉、きな粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん こまつな、グリーンピース 干しいたけ	しょうゆ、酒、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 マカロニあべかわ ミルク
13 (水)	麦飯 炒めビーフン 野菜スープ	バナナ	米、ビーフン 押麦、油 菓子	牛乳、豚肉 かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、ピーマン 干しいたけ	しょうゆ、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 源氏パイ 牛乳
14 (木)	白飯 春雨のそぼろ煮 たまねぎのみそ汁	オレンジ	米、はるさめ 油、砂糖 菓子	豆腐、脱脂粉乳 煮干し 豚肉、みそ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ にんじん、ねぎ、わかめ しょうが、こんぶ	しょうゆ、酒、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 ミニサラダ ミルク
15 (金)	白飯 ピーマン入りチャンプルー 野菜スープ	バナナ 	米、じゃがいも 油、砂糖	豆腐、脱脂粉乳、卵 ツナ缶、ちくわ、みそ かつお節	バナナ、たまねぎ、ピーマン こまつな、にんじん、もやし	しょうゆ、酒 塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 きな粉餅せんべい ミルク
16 (土)	焼きそば 牛乳	オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、豚肉 さつまあげ かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 雪の宿 お茶

給食室からの お知らせ

夏本番の暑さになり、園でも子どもたちの食欲が落ちてきます。ご家庭ではいかがでしょうか。夏バテをしないためにも、冷たいものとりすぎや、食べやすいものばかりの食事にならないように気を付けましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



7月分の主食・副食費の引き落とし日

8/20日(水)です

令和7年度 8 月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			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	調味料	3時おやつ
18 (月)	無農薬米ご飯 豆腐とわかめの和風サラダ 豚汁	バナナ	米 糸こんにゃく 砂糖、油 菓子	牛乳、豆腐、卵 豚肉、みそ、ごま 煮干し	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ きゅうり、にんじん、ごぼう ねぎ、わかめ、こんぶ レモン	酢、しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 マリー 牛乳
19 (火)	コーンご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ オニオンスープ	ゼリー  誕生日会	米、じゃがいも スパゲティ、油 砂糖、パン粉 卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん バナナ、もも缶、きゅうり コーン	ケチャップ、塩、オレンジゼリー ウスターソース しょうゆ、酒、麦茶 がらスープ素、パセリ粉	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 フルーツポンチ 牛乳
20 (水)	食パン 鶏肉のマーメレード焼き 茹でキャベツ 豆乳スープ	バナナ たまねぎ皮むき (ほし)	食パン じゃがいも 菓子	牛乳、鶏肉、豆乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ にんじん、こまつな マーメレード	しょうゆ、酒、塩 がらスープ素 酢 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 おにぎりせんべい 牛乳
21 (木)	白飯 カレー肉じゃが きのこのみそ汁	オレンジ	米、じゃがいも 砂糖、食パン マーガリン、油 グラニュー糖	脱脂粉乳、牛肉 みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん キャベツ、しめじ、えのきたけ グリーンピース、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、みりん カレー粉 かつお昆布だし汁 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 ラスク ミルク
22 (金)	食パン 魚のカリカリ揚げ きゅうりのゆかりあえ 春雨スープ	バナナ	食パン、砂糖 小麦粉、片栗粉 はるさめ、油 コーンフレーク	牛乳、ホキ 豆乳、きな粉	バナナ、きゅうり、たまねぎ にんじん、えのきたけ わかめ	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、ゆかり 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 豆乳もち 牛乳
23 (土)	醤油ラーメン 牛乳	オレンジ	中華めん、砂糖 菓子	牛乳、豚肉	オレンジ、もやし、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ がらスープ素 白だし 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 こつぶっこ お茶
25 (月)	人参ご飯 なすと春雨の中華炒め すまし汁	オレンジ にんじん皮むき (ひかり)	米、小麦粉 砂糖、はるさめ マーガリン ごま油	牛乳、豆腐、豚肉 卵、脱脂粉乳、赤みそ 煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん なす、こまつな、ねぎ しょうが、こんぶ、あおのり	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー 塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 人参マフィン 牛乳
26 (火)	食パン わかめサラダ トマトシチュー風	バナナ 	食パン じゃがいも 砂糖、ごま油	脱脂粉乳、豚肉 いわし、ごま	バナナ、トマト缶、キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン わかめ、トマトピューレ グリーンピース	がらスープ素、しょうゆ デミグラスソース、麦茶 ケチャップ、酢 ウスターソース、塩	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 かむかむ小魚 ミルク
27 (水)	食パン レバーボール 粉ふきいも 麩のすまし汁	バナナ	食パン、小麦粉 じゃがいも 油、焼ふ 菓子	牛乳、鶏レバー、卵 みそ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、塩 パセリ粉 かつお昆布だし汁 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 まがりせんべい 牛乳
28 (木)	麦飯 ビビンバ わかめスープ	オレンジ	米、砂糖、ココア 押麦、油 ごま油 菓子	脱脂粉乳、豆腐、豚肉 鶏肉、ごま	オレンジ、もやし ほうれんそう、たまねぎ にんじん、ねぎ わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 サラダせん ココアミルク
29 (金)	白飯 さけのちゃんちゃん焼き なすとオクラのすまし汁	オレンジ 	米、油、砂糖	牛乳、さけ、みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん なす、えのきたけ、オクラ	みりん、酒 しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 玄米シリアルバー 牛乳
30 (土)	肉みそうどん 牛乳	バナナ	うどん、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん ピーマン、干しいたけ	酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 ハーベスト お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

トマト



元気な赤い色と丸い形が愛らしいトマト。生だけでなく、ケチャップやトマトソースなどとして世界中で親しまれています。トマトはリコピンという抗酸化物質を含んでいます。リコピンは、がんや老化を予防すると言われており、油を使って加熱して食べると吸収しやすくなります。疲労回復を促すクエン酸、便通をよくする食物繊維も豊富です。



7月分の主食・副食費の引き落とし日
8/20日(水)です