



令和7年度 8月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児	以上児	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食			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	午後おやつ	おやつ
1 (金)			ごはん 煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	米、砂糖 油、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳 白身魚、豆腐 味噌、油揚げ、煮干し	人参、切干大根 万能ねぎ、生姜 さやいんげん バナナ、なめこ	しょう油、酒	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 かりんとう
2 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン ミートスパゲッティ レタスのスープ	スパゲッティ パン、油 サブレ	牛乳、粉チーズ 合挽肉 ベーコン バター	玉葱、人参 レタス グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 カステラ
4 (月)			ごはん 手羽中の照煮 胡瓜と人参のごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	米 砂糖、白玉ふ あられ	牛乳 鶏手羽中肉、味噌 煮干し、すりごま おやついりこ	胡瓜、人参 万能ねぎ、干若布	酢、しょう油 酒、みりん	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クラッカー
5 (火)			ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	米、じゃが芋 油、砂糖 クラッカー	牛乳、飲むヨーグルト 味噌、煮干し ゆで大豆、ベーコン 油揚げ、すりごま	人参、ごぼう さやいんげん、万能ねぎ 刻み昆布	しょう油	牛乳 飲むヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい
6 (水)			パン 拌三糸 野菜スープ	パン、春雨 シロップ、砂糖 ごま油、油	牛乳 ロースハム 卵	胡瓜、キャベツ 小松菜、人参 白桃缶、みかん缶 バナナ	酢、しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ビスケット
7 (木)			ごはん 鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	米、シロップ おかき	牛乳 鶏肉、バター おやつ昆布	玉葱、キャベツ パイン缶、人参 100%パインジュース パセリ、にんにく	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クッキー
8 (金)			ごはん 魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	米、砂糖	牛乳 白身魚 煮干し	トマト、えのき茸 玉葱、人参、万能ねぎ 人参ジュース、出し昆布 りんご100%ジュース、粉寒天	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 キャロットゼリー	牛乳 マドレーヌ
9 (土)			ごはん スタミナカレー フルーツ和え	米、油 クッキー	牛乳 牛肉 ゆで大豆	玉葱、人参、生姜 みかん缶、りんご 黄桃缶、パイン缶 グリーンピース、にんにく	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
12 (火)			ごはん 鶏肉のてり煮 ひじきと胡瓜のゴママヨ和え 小松菜のすまし汁	米、マヨドレ 砂糖、油 鉄強化ウエハース	牛乳 鶏肉 煮干し、すりごま アイスクリーム	胡瓜、小松菜 人参、玉葱、生姜 干ひじき、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 アイスクリーム 鉄強化ウエハース	牛乳 丸ボーロ
13 (水)	未満児 クラス 主食 なし		パン パリパリおそば わかめスープ	パン、中華麺 片栗粉、油、砂糖 せんべい	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉葱、もやし、キャベツ 人参、万能ねぎ 干椎茸、干若布	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
14 (木)			ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 えのきとあおさのみそ汁	米、糸こんにやく 油、砂糖 かりんとう	牛乳 牛肉、味噌 煮干し、すりごま	ごぼう、人参、玉葱 えのき茸、さやいんげん 生姜、あおさ	しょう油 酒、みりん	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
15 (金)			ごはん 大豆入りキーマカレー グリーンサラダ	米、油、砂糖 ビスケット	牛乳、粉チーズ ゆで大豆 牛ひき肉	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ スイートコーン	カレールウ ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
16 (土)			ごはん 豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨スープ	米、春雨 砂糖、ごま油 サブレ	牛乳 豚肉	茄子、人参、玉葱 青梗菜、ピーマン パプリカ(赤)(黄)	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
18 (月)	食育の日 		ごはん 魚の照り焼き 切り干大根サラダ えのきと豆腐のみそ汁	米、砂糖 油、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳 白身魚、豆腐 ロースハム 味噌、煮干し	バナナ、えのき茸 胡瓜、人参 切干大根、万能ねぎ	しょう油 酢、酒 みりん	牛乳 牛乳 バナナケーキ	牛乳 クラッカー
19 (火)			パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	パン、油 じゃが芋	牛乳 鶏レバー 粉末ピーナッツ	玉葱、キャベツ 人参、ピーマン スイートコーン パセリ、ぶどう	ケチャップ ウスターソース 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ぶどう	牛乳 丸ボーロ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※21日(木)は、誕生日会になります。

色なしの日付は
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 8月の献立表



さんろくこどもえん

日／曜	未満児	以上児	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食			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	午後おやつ	おやつ
20 (水)	未満児 クラス 主食 なし		パン イタリアンスパゲッティ キャベツスープ	スパゲッティ パン、油 丸ボーロ	牛乳、粉チーズ ベーコン バター	玉葱、キャベツ、人参 ピーマン、スイートコーン セロリー、パセリ	ケチャップ、塩 ウスターソース スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう
21 (木)			誕生会 三色まぜごはん 鶏のレモンから揚げ 胡瓜の酢物 オニオンスープ・オレンジ	米、砂糖 片栗粉、油 小麦粉	牛乳 鶏肉、白す干し、いりごま アイスクリーム 卵	胡瓜、玉葱、小松菜 人参、塩昆布、レモン 干若布、パセリ、生姜 オレンジ	酢、酒、塩 スープの素	牛乳 アイスクリーム	牛乳 サブレ
22 (金)			ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、片栗粉 砂糖、油、ごま油 あられ	牛乳 豆腐、豚ひき肉 赤味噌、おやついりこ	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油、酒 ケチャップ、酢 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カステラ
23 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン 冷麺 バナナ	パン、干中華麺 砂糖、油、ごま油 クッキー	牛乳 卵 鶏肉ムネ皮なし ロースハム	バナナ、胡瓜 トマト、もやし	酢、塩 しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
25 (月)			ごはん 魚の香味揚げ ジャーマンポテト キャロットポタージュ	米、じゃが芋 片栗粉、油、砂糖 クラッカー	牛乳、スキムミルク 飲むヨーグルト 白身魚、ベーコン	玉葱、人参ジュース 生姜、パセリ	しょう油、酒 カレー粉、塩 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい
26 (火)			ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め 卵スープ	米、シロップ	牛乳 豚肉 卵	玉葱、キャベツ 人参、しめじ 白桃缶、みかん缶、バナナ パプリカ(赤)、万能ねぎ	焼肉のたれ甘口 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 ビスケット
27 (水)			ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	米、干しそうめん 砂糖、ごま油、油 おかき	牛乳 牛肉 煮干し	もやし、玉葱 ピーマン、パプリカ(赤)(黄) 人参、オクラ、おやつ昆布 生姜、出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クッキー
28 (木)			ごはん 和風マーボー春雨 中華きゅうり	米、春雨、砂糖 片栗粉、ごま油	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ	胡瓜、玉葱、人参 万能ねぎ、生姜 レモン、粉寒天 人参ジュース、りんご100%ジュース	しょう油、酢 スープの素	牛乳 牛乳 キャロットゼリー	牛乳 マドレーヌ
29 (金)			パン 夏野菜のスープ ポテトサラダ(マカロニ)	パン、じゃが芋 マヨドレ、マカロニ 油 ビスケット	牛乳、粉チーズ ロースハム ベーコン	玉葱、茄子 トマト、胡瓜 えのき茸、オクラ	塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
30 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン 冷しゃぶうどん バナナ	パン、乾めん 砂糖 せんべい	牛乳 豚肉、白ごま かつお節	トマト、胡瓜 スイートコーン 出し昆布、バナナ	しょう油 みりん、酒	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	470	19	18	302	2.1	351	0.26	0.43	18	1.8
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	547	20.9	19.4	267	2.7	396	0.29	0.39	21	2.2

*平均栄養価は行事食を含む

夏バテ 予防

暑い日が続くと、体調を崩
して夏バテを起こしやす
くなります。食事を通じて夏
バテ予防を行いましょう。



夏バテ予防に効果的な食べ物

- ✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】
豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
玄米 / モロヘイヤ / コマなど
- ✓ 疲労回復効果を高める【アリシン】
にんにく / ねぎ / 玉ねぎ
ニラ / らっきょう など
- ✓ 免疫力を高める【ビタミンC】
トマト / ゴーヤ / レモン
大葉 / キウイフルーツ など
- ✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】
やまいも / 納豆 / オクラ
なめこ など
- ✓ 代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】
わさび / こしょう / とうがらし / しょうが など

