



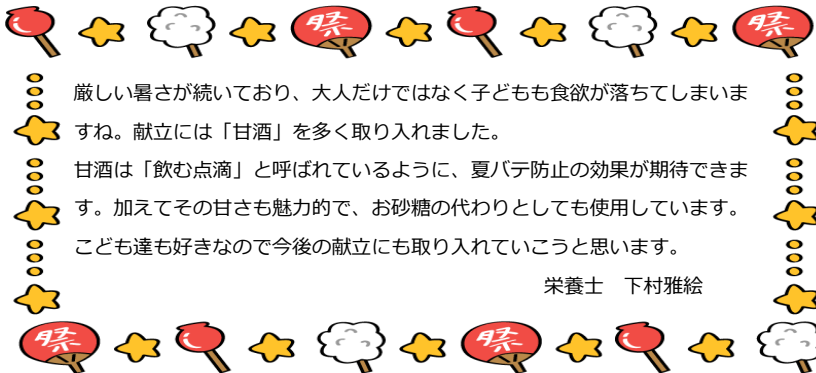
令和7年8月 献立表



ひかりテラス保育園

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	午前おやつ	ジュース			
	昼食	雑穀ご飯 鶏の治部煮 カリコリ漬け みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、 豆みそ	なす、ねぎ、えのきたけ、昆布、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 ほうれん草
	午後おやつ	フルーツゼリー	カップゼリー 80℃青りんご		バインアップル（缶詰）
2 ・ 23 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	ビビンバ丼 スープ	雑穀ご飯、きび砂糖、ごま油、 すりごま、スイートコーン	豚もも、高野豆腐	ほうれん草、にんじん、 ぶなしめじ、乾燥わかめ
	午後おやつ	いちごのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ		
4 ・ 25 月	午前おやつ	お米でりんごタルト 0.5個	お米でりんごタルト		
	昼食	雑穀ご飯 鮭の甘酒みそ焼き ドレッシング和え すまし汁	雑穀ご飯、なたね油、すりごま、 きび砂糖、スイートコーン	塩だけ、豆みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、 パプリカ、にんじん、ぶなしめじ 乾燥わかめ
	午後おやつ	いちようかん	さつまいも、きび砂糖	豆乳	
5 ・ 19 火	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草とひじきのサラダ みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖 片栗粉、スイートコーン、ごま油 さつまいも	厚揚げ、豚ひき肉、 豆みそ、シーチキン	なす、たまねぎ、にんじん、 芽ひじき、ほうれん草、だいこん えのきたけ、昆布
	午後おやつ	おにぎり・キャベツ	雑穀ご飯、ごま油	かつお節	キャベツ
6 ・ 20 水	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 切り干し煮物 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油 きび砂糖、ごま油	豚もも、油揚げ 豆みそ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、パプリ カ、切干しだいこん、にんじん、 ぶなしめじ、昆布、かぼちゃ、なす
	午後おやつ	にんじんせんべい	米粉、なたね油	さくらえび	にんじん
7 ・ 21 木	午前おやつ	ジュース			
	昼食	雑穀ご飯 アジの甘露煮 ごま和え 豚汁	雑穀ご飯、きび砂糖、すりごま さつまいも	まあじ、豚もも 豆みそ	ねぎ、こまつな、パプリカ、 芽ひじき、たまねぎ、にんじん だいこん、昆布
	午後おやつ	五平餅風	雑穀ご飯、すりごま、きび砂糖	豆みそ	
8 ・ 22 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、片栗粉 きび砂糖、スイートコーン マヨドレ	木綿豆腐、豚ひき肉、 油揚げ、豆みそ	にんじん、たまねぎ、芽ひじき、 昆布、キャベツ、きゅうり、 かぼちゃ、ねぎ
	午後おやつ	甘酒プリン		豆乳、ゼラチン	みかん
9 ・ 30 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	やさい炒め丼 スープ	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖	豚もも、豆みそ、 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、パプリカ、 えのきたけ、ほうれん草
	午後おやつ	いちごのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ		

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
12 火	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 魚と夏野菜のカラフル煮 はりはり漬け みそ汁	雑穀ご飯、じゃがいも、きび砂糖、 片栗粉、ごま油	メルルーサ、油揚げ、 豆みそ	にんじん、ピーマン、切干しだいご ん、きゅうり、えのきたけ、 こまつな、昆布
	午後おやつ	マカロニきなこ	米粉のマカロニ、すりごま、きび砂糖	きな粉	
18 月	午前おやつ	いちごのスティックケーキ 0.5個	いちごのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 高野豆腐の炒め煮 お芋ときのこのマヨ炒め みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、 片栗粉、さつまいも、すりごま、 マヨドレ	高野豆腐、シーチキ ン、豆みそ	だいごん、にんじん、こまつな、 たまねぎ、ブロッコリー、 ぶなしめじ、あおのり、ほうれん草 ねぎ、乾燥わかめ、昆布
	午後おやつ	蒸しパン・黒豆	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油	豆乳、金時豆（煮豆）	
26 火	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、 片栗粉、はるさめ、 スイートコーン、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、 豆みそ	なす、ねぎ、きゅうり、もやし、 ほうれん草、かぼちゃ、えのきたけ
	午後おやつ	お好み焼き	米粉、マヨドレ、なたね油	さくらえび、かつお節	キャベツ、あおのり
27 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	☆お誕生日献立☆ もちろしごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ スイカ	雑穀ご飯、スイートコーン、 カレー粉、なたね油、さつまいも、 マヨドレ、米粉のマカロニ	鶏もも肉、豆乳ヨーグ ルト	さやいんげん、ブロッコリー、 芽ひじき、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ホールトマト缶、すいか
	午後おやつ	蒸しパン・かぼちゃ	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油	豆乳	かぼちゃ
28 木	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 アジの蒲焼き 鉄火なす みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、 スイートコーン、マヨドレ、 なたね油	まあじ、しらす干し、 豆みそ、油揚げ	ほうれん草、なす、ピーマン、 昆布、ぶなしめじ、だいごん
	午後おやつ	カリカリせんべい	米粉、なたね油	さくらえび	切干しだいごん、あおのり
29 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 豚のすきやき風煮 じゃこサラダ みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、 スイートコーン、ごま油	豚もも、厚揚げ、 じゃこ、豆みそ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサ イ、キャベツ、切干しだいごん、 えのきたけ、乾燥わかめ、 かぼちゃ、昆布
	午後おやつ	フルーツ水ようかん	きび砂糖	こしあん	パインアップル（缶詰）、粉寒天



厳しい暑さが続いており、大人だけではなく子どもも食欲が落ちてしまいま
すね。献立には「甘酒」を多く取り入れました。
甘酒は「飲む点滴」と呼ばれているように、夏バテ防止の効果が期待できま
す。加えてその甘さも魅力的で、お砂糖の代わりとしても使用しています。
こども達も好きなので今後の献立にも取り入れていこうと思います。

栄養士 下村雅絵

※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※午後のおやつは手作りで。

※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価（1日平均）	
エネルギー	425.7kcal / たんぱく質 16.4g
脂質	10.8g / 塩分 1.7g