８月献立表

令和7年8月1日発行

別府つくし保育園

日	曜	行事予定			総カロリー(kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える
1	金		白ごはん 麻婆春雨 きゅうりのゆかり和え 中華スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ✿青のりポテト	未：399 以：450	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク みそ あおのり	米 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉 さつま芋 春雨	ほうれん草 葉ネギ きゅうり たけのこ キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし しめじ
2	土		白ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え わかめの清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ✿バナナケーキ	未：510 以：545	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク みそ いりこ チーズ わかめ	米 砂糖 油 ごま 薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ グリンピース えのき 人参 ほうれん草 葉ネギ バナナ
4	月	避難訓練	白ごはん 鶏肉と大根の煮物 じゃこサラダ あおさの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 わかめ粥 ③スキムミルク 豆乳 ✿オレンジゼリー,オレンジ	未：493 以：502	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク 納豆 のり佃煮 豆腐 みそ いりこ あおさ しらす	米 砂糖 油 ごま 粉寒天	大根 キャベツ さやいんげん きゅうり 葉ネギ 玉ねぎ 人参 オレンジ 椎茸 とうもろこし
5	火		胚芽ごはん 白身魚の香味焼き 油揚げときゅうりの胡麻酢和え なめこの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 ✿いももち	未：487 以：625	牛乳 豆乳 いりこ 白身魚 スキムミルク のり佃煮 納豆 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油 胚芽 さつま芋 片栗粉 ごま	きゅうり 葉ネギ 玉ねぎ なめこ
6	水	うんどうあそび	白ごはん チキンカレー きゅうりとわかめの酢の物 キウイフルーツ	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ✿マカロニきな粉	未：598 以：874	牛乳 豆乳 きな粉 しらす 鶏肉 スキムミルク	米 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし キウイ
7	木		白ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 トマトと玉ねぎの中華風サラダ わかめスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ✿豆腐ドーナツ	未：563 以：632	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ みそ 豆腐 厚揚げ スキムミルク	米 砂糖 油 薄力粉 ごま油	りんご 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン きゅうり キャベツ えのき 深ネギ
8	金	つくしんぼ	ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ ペイザンヌスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③麦茶 ✿きつねうどん	未：444 以：527	牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン わかめ	ロールパン 砂糖 油 じゃが芋 うどん麺	大根 キャベツ とうもろこし きゅうり 人参 セロリー 玉ねぎ 深ネギ パセリ
9	土	法人研修	牛丼 もやしの胡麻和え もも ふの清汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③牛乳 ✿バナナ	未：436 以：556	牛乳 豆乳 牛肉 かつお わかめ チーズ こんぶ	米 砂糖 油 ごま クラッカー ふ	人参 玉ねぎ 深ネギ もやし えのき 葉ネギ もも バナナ
11	月	山の日						
12	火		白ごはん 豆腐とツナのチャンプル キャベツとピーマンの塩昆布和え もずくスープ 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 しらす粥 ③スキムミルク 豆乳 ✿ぶどうゼリー,パイン	未：429 以：473	牛乳 豆乳 しらす ツナ 納豆 スキムミルク 豆腐 のり佃煮	米 油 砂糖 粉寒天 ごま油	人参 玉ねぎ えのき もずく ピーマン キャベツ 葉ネギ パイン
13	水		白ごはん ガーリックチキン きゅうりとハムのマリネ ブロッコリーのコンソメスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 バナナ ③スキムミルク 豆乳 ✿黒糖ごま蒸しパン	未：525 以：566	牛乳 豆乳 鶏肉 ロースハム スキムミルク いりこ	米 油 砂糖 黒ごま 薄力粉	バナナ パセリ きゅうり キャベツ ブロッコリー セロリー 人参
14	木		なっとく丼 人参ともやしの和え物 キャベツの味噌汁 オレンジ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③麦茶 ✿しょうゆラーメン	未：385 以：520	牛乳 豆乳 合いびき肉 油揚げ しらす 納豆 豚肉 みそ	米 油 砂糖 ごま 中華麺	とうもろこし 葉ネギ えのき もやし キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ
15	金		白ごはん 魚のオーロラソースかけ 野菜のソテー ポトフ	⑩牛乳 (ア)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ✿きな粉クッキー	未：503 以：614	牛乳 豆乳 白身魚 ウインナー スキムミルク きな粉	米 油 砂糖 じゃが芋 米粉 片栗粉 さつま芋	キャベツ 人参 とうもろこし パプリカ ピーマン 玉ねぎ セロリー
16	土	お弁当の日						
18	月	安全訓練	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク 豆乳 ✿りんごゼリー,りんご	未：513 以：528	牛乳 豆乳 牛肉 しらす 納豆 スキムミルク 豆腐 みそ わかめ いりこ	米 油 砂糖 じゃが芋 粉寒天 押し麦	しらたき 人参 さやいんげん ほうれん草 もやし えのき 白菜 葉ネギ りんご
19	火		白ごはん 麻婆大根 レタスとツナの中華サラダ 春雨スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ✿ほうれん草と甘納豆のケーキ	未：548 以：606	牛乳 豆乳 豚肉 ツナ いりこ スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 薄力粉 甘納豆 ごま はるさめ	大根 たけのこ とうもろこし きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 葉ネギ しめじ ほうれん草
20	水	うんどうあそび	白ごはん 野菜カレー ブロッコリーのフレンチサラダ なし	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティックきゅうり ③麦茶 ✿和風パスタ	未：369 以：470	牛乳 豆乳 豚肉 ツナ のり	米 砂糖 油 じゃが芋 スパゲッティ麺	きゅうり なす 人参 トマト グリンピース とうもろこし ズッキーニ 玉ねぎ しめじ ブロッコリー なし
21	木		白ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 根菜の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 オレンジ ③スキムミルク 豆乳 ✿ポテトドーナツ	未：524 以：662	牛乳 豆乳 さば スキムミルク のり佃煮 みそ 油揚げ 納豆	米 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 ごま さつま芋	オレンジ ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参 葉ネギ
22	金	職員会議	白ごはん 鶏のマーマレード焼き カリカリベーコンのサラダ 野菜スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆乳 ✿ピザトースト	未：598 以：711	牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク ウインナー	米 砂糖 油 じゃが芋 食パン	大根 きゅうり とうもろこし レタス トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー パセリ ピーマン
23	土		白ごはん 鳴門煮 きゅうりの中華漬け 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③麦茶 ✿ゆかりおにぎり	未：441 以：459	牛乳 豆乳 厚揚げ 豆腐 みそ わかめ チーズ	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	人参 こんにゃく きゅうり さやいんげん えのき 葉ネギ
25	月		十六穀ごはん がめ煮 ほうれん草としらすの和え物 なすの味噌汁 納豆	⑩牛乳 (ア)豆乳 豆乳粥 ③スキムミルク 豆乳 ✿フルーツみつ豆	未：541 以：599	牛乳 豆乳 鶏肉 厚揚げ みそ しらす 納豆 のり佃煮 わかめ スキムミルク	米 砂糖 油 十六穀 粉寒天 甘納豆 里芋	こんにゃく 人参 ごぼう 桃 ほうれん草 もやし えのき なす さやいんげん 葉ネギ バナナ りんご みかん パイン
26	火		白ごはん チャプチェ 3色野菜の中華漬け 担々風スープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 スティック人参 ③麦茶 ✿焼きビーフン	未：470 以：551	牛乳 豆乳 牛肉 豚肉	米 砂糖 油 はるさめ ごま ビーフン	人参 もやし たけのこ 椎茸 きゅうり 大根 えのき にら キャベツ ピーマン きくらげ
27	水	うんどうあそび	白ごはん 鮭のマヨネーズ焼き トマトと玉ねぎのマリネ コンソメスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ✿さつま芋金団	未：427 以：491	牛乳 豆乳 鮭 スキムミルク	米 砂糖 油 じゃが芋 さつま芋	りんご トマト 玉ねぎ パセリ セロリー 人参 キャベツ
28	木		白ごはん ポークビーンズ マセドアンサラダ レタスのスープ	⑩牛乳 (ア)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ✿黒ごまクッキー	未：465 以：521	牛乳 豆乳 大豆 豚肉 スキムミルク	米 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 黒ごま さつま芋	人参 玉ねぎ パセリ レタス きゅうり とうもろこし トマト えのき 深ネギ
29	金	誕生会	お楽しみメニュー		未：556 以：766	牛乳 豆乳 鶏肉 豚肉 カルピス きな粉	米 砂糖 油 押し麦 片栗粉 薄力粉 ホイップクリーム	きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ セロリー ほうれん草 パセリ もやし 深ネギ しめじ 冬瓜
30	土		白ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのゆかり和え えのきの味噌汁	⑩牛乳 (ア)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ✿さつま芋ケーキ	未：420 以：452	牛乳 豆乳 高野豆腐 豚肉 チーズ スキムミルク いりこ スキムミルク わかめ	米 油 砂糖 ごま さつま芋 薄力粉	人参 玉ねぎ グリンピース 椎茸 きゅうり えのき 葉ネギ