

2025年 8月給食献立表

御代田町窓保育園

日 曜 日	主 食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 金	○	チンジャオロース 鶏ときゅうりのたたきあえ メロン	豚こま肉 青ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ りよくとうもやし おろししょうが オイスターソース こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 りよくとうもやし きゅうり 鶏ささみ水煮フレーク キャベツ にんじん 食塩 白すりごま ごま油 穀物酢	国産ぶとうゼリー 麦茶	野菜入りじゃが芋もち じゃが芋 片栗粉 食塩 ブロッコリー にんじん ミックスチーズ マヨネーズ風ドレッシング 牛乳	350kcal 20.5g 17.4g 1.2g
4 月	○	鶏肉の照り焼き うの花 炒り煮 小松菜のみそ汁	鶏肉もも こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 おろししょうが おから 干しいたけ 長ねぎ 焼き竹輪 にんじん 鶏ひき肉 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 サラダ油 こまつな 木綿豆腐 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ	にんじんグラッセ 牛乳	じゃが芋の甘辛揚げ じゃが芋 片栗粉 サラダ油 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 牛乳	328kcal 24.3g 15.2g 1.9g
5 火	×	 夏のつどい特別メニュー 		ビスケット 麦茶	子ども達の選んだ 夏のつどい特別 おやつです	
6 水	○	鮭の野菜マヨ焼き ジャーマンポテト たまごのカレースープ	さけ 食塩 こしょう たまねぎ 青ピーマン にんじん マヨネーズ風ドレッシング じゃが芋 豚ベーコン にんじん たまねぎ サラダ油 コンソメ 食塩 こしょう 卵 鶏肉ももこま肉 たまねぎ にんじん ほうれん草 カレー粉 食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 片栗粉	バナナ 牛乳	肉まん 豚ひき肉 干しいたけ 長ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 上白糖 ごま油 片栗粉 中力粉 サラダ油 ドライイースト ベーキングパウダー 食塩 水 麦茶	349kcal 19.6g 12.2g 1.6g
7 木	○	キャベツと豚肉のみそ炒め フォーのスープ メロン	豚こま肉 キャベツ 青ピーマン 長ねぎ おろしにんにく おろししょうが サラダ油 みそ 料理酒 こいくちしょうゆ 上白糖 フォー 鶏ひき肉 りよくとうもやし にら 長ねぎ にんじん 食塩 レモン果汁 うすくちしょうゆ 鶏がらだし	かぼちゃ煮 麦茶	おからドーナッツ 中力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調整豆乳 おから サラダ油 牛乳	388kcal 21.5g 19.9g 1.2g
8 金	○	ピザバーグ なすのオイスターソース炒め 押し麦スープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 料理酒 絞豆腐 たまねぎ 食塩 こしょう ミックスチーズ 青ピーマン ケチャップ なす たまねぎ スッキーニ 鶏ひき肉 サラダ油 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 オイスターソース 押麦 にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ 豚ベーコン コンソメ 食塩 こしょう	粉ふき芋 麦茶	夏野菜のケーキサレ 薄力粉 かぼちゃ 赤パプリカ 豚ロースハム 調整豆乳 卵 サラダ油 チーズ 食塩 上白糖 ベーキングパウダー 牛乳	414kcal 23.6g 22.1g 2.0g
12 火	○	酢豚 春雨サラダ オレンジ	豚肉 おろししょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン たけのこ ケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 片栗粉 サラダ油 緑豆はるさめ 豚ロースハム 錦糸卵 きゅうり マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 うすくちしょうゆ 食塩	せんべい 牛乳	塩昆布のおむすび 精白米 水 かつお節 塩昆布 ごま塩 おむすび用のり 麦茶	357kcal 15.0g 11.7g 1.5g
18 月	○	夏野菜カレー ひじきのマヨサラダ バナナ	鶏肉むねこま肉 たまねぎ スッキーニ トマト なす じゃが芋 カレールーフレーク (1 満児：はちみつなしカレールウ) サラダ油 水 干ひじき コーン きゅうり かにかま にんじん うすくちしょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	カルシウムウエハース 牛乳	ソイアイス 未満児：みかんゼリー みかんゼリーの素 みかん 麦茶	317kcal 10.6g 12.0g 2.2g
19 火	○	鶏ささみレモン漬け 五色あえ 豆腐のみそ汁	鶏ささみ サラダ油 料理酒 食塩 こしょう 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 レモン果汁 水 こまつな りよくとうもやし にんじん しめじ コーン かつお節 こいくちしょうゆ 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	ゆかりブロッコリー 麦茶	じゃが芋パン じゃが芋 薄力粉 調整豆乳 サラダ油 ベーキングパウダー 上白糖 食塩 牛乳	427kcal 30.0g 15.6g 2.0g

日 曜 日	主 食	献 立 名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
20 水	○	さばの韓国風煮つけ 冬瓜のさっぱりサラダ わかめスープ	さば たまねぎ りんごすりおろし ごま油 おろししょうが おろしにんにく みそ 本みりん 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ とうがん かにかま オクラ コーン 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 いりごま レモン果汁 わかめ えのきたけ にんじん コンソメ 食塩 長ねぎ	かぼちゃ煮 麦茶	ごまシュガートースト 食パン マーガリン 白すりごま 上白糖 牛乳	363kcal 18.9g 19.4g 2.2g
21 木	○	鶏肉のマーマレード焼き もやしのカレーサラダ かぼちゃのスープ	鶏肉もも 食塩 こしょう 粉チーズ マーマレード こいくちしょうゆ もやし キャベツ きゅうり にんじん ハム 砂糖 食塩 カレー粉 酢 かぼちゃ たまねぎ サラダ油 調整豆乳 食塩 片栗粉 コンソメ	卵ボーロ 麦茶	とうもろこし 牛乳	352kcal 22.4g 13.2g 1.4g
22 金	×	シャーシャーうどん モロッコインゲンのごまあえ 梨	うどん 豚ひき肉 鶏ひき肉 おろしにんにく おろししょうが たけのこ たまねぎ にんじん ごま油 テンメンジャン みそ 本みりん こいくちしょうゆ オイスターソース 上白糖 水 片栗粉 キャベツ モロッコいんげん にんじん りょくとうもやし 白すりごま 上白糖 うすくちしょうゆ	ポテト煮 麦茶	クッキー 薄力粉 上白糖 有塩バター ベーキングパウダー 卵 牛乳	547kcal 24.2g 21.5g 1.9g
25 月	○	厚揚げの肉みそあん煮 塩昆布あえ バナナ	生揚げ サラダ油 豚ひき肉 おろししょうが たまねぎ にんじん こまつな 上白糖 みそ こいくちしょうゆ 片栗粉 にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 こいくちしょうゆ 穀物酢	ふかし芋 麦茶	かぼちゃ豆乳ケーキ ホットケーキミックス かぼちゃ 上白糖 調整豆乳 サラダ油 牛乳	426kcal 21.1g 22.7g 1.3g
26 火	○	ちくわの磯辺揚げ モロマヨサラダ 高野豆腐のみそ汁	焼き竹輪 小麦粉 あおのり サラダ油 キャベツ モロッコいんげん かにかま りょくとうもやし マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ いりごま かつお節 凍り豆腐 えのき 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ	ヨーグルト 麦茶	スイートポテト さつまいも 有塩バター 上白糖 スキムミルク 卵 牛乳	368kcal 18.2g 15.9g 2.1g
27 水	○	夏野菜のチリコンカン キャベツとチーズのサラダ プルーン	だいず水煮 豚ひき肉 たまねぎ トマト水煮 スズキ二 黄パプリカ カレー粉 ケチャップ 水 コンソメ サラダ油 パセリ おろしにんにく しらす干し チーズ にんじん キャベツ きゅうり 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖	クッキー 牛乳	五平餅 精白米 水 上白糖 みそ 白すりごま 本みりん 麦茶	325kcal 16.5g 12.6g 1.3g
28 木	○	鮭のさくさく焼き トマトスパゲッティサラダ クリームスープ	さけ マヨネーズ風ドレッシング ウスターソース 水 パン粉 スパゲッティ きゅうり キャベツ トマト ツナ水煮 うすくちしょうゆ オリーブ油 おろしにんにく 鶏肉ももこま肉 たまねぎ じゃが芋 にんじん しめじ コーンペースト 有塩バター 中か粉 牛乳 生クリーム コンソメ 水 食塩 こしょう	ブロッコリーのおかかあえ 牛乳	いちごケーキ 未満児：ホットケーキ ホットケーキミックス 調整豆乳 麦茶	396kcal 20.2g 19.3g 1.8g
29 金	×	キムタクごはん 未満児：チャーハン 切干大根のツナサラダ 豆乳入りみそ汁	精白米 水 豚こま肉 つば煮け 長ねぎ キムチ甘口 ごま油 うすくちしょうゆ 刻みのり いりごま 精白米 豚ひき肉 たまねぎ コーン こいくちしょうゆ いりごま 油 切干しだいこん こまつな きゅうり にんじん ツナ水煮 こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油 上白糖 いりごま かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 生揚げ 調整豆乳 みそ 煮干しだし	豆腐煮 麦茶	ココア豆腐ブラウニー 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油 木綿豆腐 ココア 上白糖 牛乳	585kcal 23.6g 21.0g 2.6g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 403kcal、たんぱく質 20.8g、脂質 17.1g、食塩 1.8g

今月の目標栄養成分 エネルギー 402kcal、たんぱく質 20.1g、脂質 18.2g、食塩 1.5g

8月27日(水)の果物はプルーンです

2021年のプルーンの生産量は全国で1717トン、そのうち長野県での生産量は920トンで、日本の生産量の53%を占めています。特に佐久地域は、昭和45年ごろに水田転作用の作物として栽培が広がったといわれています。日本における2021年のりんごの生産量は66万トン、プルーンはリンゴの1/384です。

この時期にしか食べることのできない、生のプルーンを子ども達に味わってもらいたいと思います。プルーンは8月27日(水)に給食で出ますので、その日より前にご家庭で一度食べていただけるとよいとおもいます。