# 8月献立表

令和7年7月31日

★カミカミメニュー　✿松江の味めぐりメニュー

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | 午後おやつ | 材料名 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 牛乳 | ✿しじみごはん | 米、しじみ、生姜、醤油、みりん、砂糖、鰹節 | 牛乳 | |
| | | | 鶏肉の塩麹焼き | 鶏肉、塩麹 | お茶 | |
| | | | ★カルシウム和え | 小松菜、人参、切干大根、シーチキン、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 | | |
| | | 薄焼き | じゃが芋の味噌汁 | じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し | ゴーヤ | ゴーヤ、片栗粉、塩 |
| | | せんべい | オレンジ | オレンジ | チップス | カレー粉、コンソメ、油 |
| 2 | 土 | 牛乳 | ゆかりごはん | 米、ゆかり | お茶 | |
| | | | 肉野菜炒め | 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、中華味、味噌、ごま油 | | |
| | | | 麸のすまし汁 | 玉ねぎ、麸、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 | | |
| | | せんべい | バナナ | バナナ | ゼリー | 寒天パパ(ぶどう) |
| 3 | 日 | | | | | |
| 4 | 月 | 牛乳　ビスコ | 誕生会 | ♪お楽しみメニュー | ♪ | |
| 5 | 火 | 牛乳 | ごはん | 米 | 牛乳 | |
| | | | マーボーなす | 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉、油 | お茶 | |
| | | | ひじきサラダ | ひじき、人参、大根、きゅうり、シーチキン、醤油、砂糖、酢 | | |
| | | | かぼちゃのごま煮 | かぼちゃ、ごま、醤油、砂糖、みりん、鰹節 | ★ココア | 食パン、ココア、砂糖 |
| | | バナナ | オレンジ | オレンジ | ラスク | マーガリン |
| 6 | 水 | 牛乳 | ごはん | 米 | 牛乳 | |
| | | | ✿トビウオの竜田揚げ | トビウオ、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 | お茶 | |
| | | | 糸瓜の酢の物 | 糸瓜、きゅうり、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖、ごま | | |
| | | ごま | 豆腐の味噌汁 | 豆腐、玉ねぎ、えのき、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し | オートミール | オートミール、小麦粉 |
| | | スティック | パイナップル | パイナップル | クッキー | マーガリン、砂糖、牛乳 |
| 7 | 木 | 牛乳 | 七夕そうめん | そうめん、オクラ、人参、コーン、ハム(卵不使用)、醤油、塩、みりん、鰹節、昆布 | 牛乳 | |
| | | | とり天 | 鶏肉、青のり、天ぷら粉、塩、油 | お茶 | カルピス |
| | | かぼちゃ | つるむらさきのツナ和え | つるむらさき、人参、きゅうり、シーチキン、醤油、ごま | カルピス | みかん缶、桃缶 |
| | | ボーロ | すいか | すいか | ポンチ | 寒天パパ(青りんご) |
| 8 | 金 | 牛乳 | 黒糖パン | 黒糖パン | 牛乳 | |
| | | | 大豆ハンバーグ | 豚ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、水煮大豆、パン粉、塩、ケチャップ、中濃ソース | お茶 | |
| | | | オクラのクリームチーズ和え | オクラ、人参、クリームチーズ、鰹節、醤油 | | |
| | | ミレー | ビシソワーズ | じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、クルトン、牛乳、コンソメ、塩 | コーン | 米、とうもろこし、ごま |
| | | ビスケット | グレープフルーツ | グレープフルーツ | おにぎり | 醤油、みりん、中華味 |
| 9 | 土 | 牛乳 | 昆布おにぎり | 米、塩昆布、ごま | お茶 | |
| | | | 野菜のゆかり漬け | きゅうり、人参、キャベツ、塩、ゆかり | | |
| | | | 豚汁 | 豚肉、玉ねぎ、大根、さつま芋、細ねぎ、味噌、鰹節 | | |
| | | せんべい | バナナ | バナナ | 麦おこし | |
| 10 | 日 | | | | | |
| 11 | 月 | | 山の日 | | | |
| 12 | 火 | 牛乳 | ★かみかみそぼろ丼 | 米、豚ミンチ、ごぼう、豆苗、刻みのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 | 牛乳 | |
| | | | 春雨サラダ | 春雨、キャベツ、きゅうり、人参、トマト、コーン、かにかま、塩、マヨドレ | お茶 | |
| | | 胚芽 | チンゲン菜スープ | チンゲン菜、玉ねぎ、椎茸、醤油、中華味、鶏ガラ | | |
| | | スティック | オレンジ | オレンジ | フルーチェ | フルーチェ、牛乳 |
| 13 | 水 | ビスコ | 希望保育(弁当) | | ラスク | |
| 14 | 木 | ハッピーターン | 希望保育(弁当) | | せんべい | |
| 15 | 金 | ごまスティック | 希望保育(弁当) | | ポン菓子 | |
| 16 | 土 | 牛乳 | チャーハン | 米、玉ねぎ、人参、ピーマン、焼き豚、醤油、中華味、ごま油 | お茶 | |
| | | ハッピー | 厚揚げスープ | 玉ねぎ、わかめ、厚揚げ、醤油、中華味 | | |
| | | ターン | バナナ | バナナ | せんべい | |
| 17 | 日 | | | | | |
| 18 | 月 | 牛乳 | ジャージャー麺 | 中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 | 牛乳 | |
| | | | 蓮根のおかかサラダ | 蓮根、人参、きゅうり、練りごま、鰹節、酢、砂糖、醤油 | お茶 | |
| | | 野菜 | レバーのプルーン煮 | レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん | ★ごぼう | 米、ごぼう、薄揚げ |
| | | クラッカー | グレープフルーツ | グレープフルーツ | おにぎり | 人参、醤油、砂糖、鰹節 |
| 19 | 火 | 牛乳 | ごはん | 米 | 牛乳 | |
| | | | 酢鶏 | 鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、ケチャップ、醤油、酢、砂糖、油、片栗粉 | お茶 | |
| | | | スパゲティーサラダ | サラスパ、人参、きゅうり、コーン、かにかま、塩、マヨドレ | | |
| | | | なめこ汁 | なめこ、玉ねぎ、ごぼう、細ねぎ、味噌、煮干し | グレープ | グレープジュース |
| | | ねじりん棒 | キウイフルーツ | キウイフルーツ | 寒天 | 棒寒天、砂糖、桃缶 |
| 20 | 水 | 牛乳 | 麦ごはん | 米、押し麦 | 牛乳 | |
| | | | さけの西京焼き | さけ、味噌、マヨドレ、みりん | お茶 | |
| | | | 納豆和え | 納豆、きゅうり、キャベツ、人参、もやし、醤油 | | |
| | | ごま | わかめのすまし汁 | 玉ねぎ、しめじ、わかめ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 | ジャム | 食パン |
| | | ビスケット | オレンジ | オレンジ | サンド | ブルーベリージャム |
| 21 | 木 | 牛乳 | 焼肉丼 | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、焼き肉のたれ、ごま油 | 牛乳 | |
| | | | チョレギサラダ | レタス、きゅうり、人参、味付け海苔、醤油、ごま油、ごま | お茶 | |
| | | | 揚げポテト | じゃが芋、パセリ、塩、油 | | |
| | | | 長ねぎスープ | 長ねぎ、にら、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ | | 粒あん、粉寒天、砂糖 |
| | | チーズ | バナナ | バナナ | ✿きんつば | 小麦粉、米粉、牛乳、油 |
| 22 | 金 | 牛乳 | ひじきごはん | 米、ひじき、人参、薄揚げ、醤油、砂糖、みりん、鰹節 | 牛乳 | |
| | | | ★焼きししゃも | ししゃも | お茶 | |
| | | | キャベツのツナ和え | キャベツ、人参、コーン、シーチキン、酢、醤油、砂糖、ごま | | |
| | | 大豆 | 豆乳味噌汁 | 玉ねぎ、大根、ごぼう、鶏肉、細ねぎ、豆乳、味噌、煮干し | 揚げ | たこ焼き、青のり、油 |
| | | スナック | パイナップル | パイナップル | たこ焼き | お好みソース、鰹節 |
| 23 | 土 | 牛乳 | カレーライス | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カレールウ | お茶 | |
| | | | スティック野菜 | きゅうり、人参、大根、マヨドレ、ケチャップ | | |
| | | せんべい | オレンジ | オレンジ | ポン菓子 | |
| 24 | 日 | | | | | |
| 25 | 月 | 牛乳 | トマ玉うどん | うどん、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、トマト、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 | 牛乳 | |
| | | | ★さきいかサラダ | さきいか、小松菜、人参、きゅうり、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 | お茶 | |
| | | ハッピー | さつま芋のレモン煮 | さつま芋、レモン汁、砂糖 | 天かす | 米、天かす、ごま |
| | | ターン | キウイフルーツ | キウイフルーツ | おにぎり | 醤油、みりん |
| 26 | 火 | 牛乳 | ごはん | 米 | 牛乳 | |
| | | | あじの梅味噌焼き | あじ、梅干し、味噌、みりん、ごま油 | お茶 | |
| | | | キャベツのなめたけ和え | キャベツ、人参、もやし、豆苗、なめたけ、醤油、ごま | | |
| | | | 麸のすまし汁 | うず巻き麸、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 | シュガー | 食パン、マーガリン |
| | | クラッカー | オレンジ | オレンジ | トースト | 砂糖 |
| 27 | 水 | 牛乳 | ロールパン | ロールパン | 牛乳 | |
| | | | チキンカツ | 鶏肉、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、油 | お茶 | |
| | | | コールスローサラダ | キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ | | ホットケーキミックス |
| | | | 夏野菜ポトフ | 玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、かぼちゃ、醤油、コンソメ、鶏ガラ | 枝豆 | 枝豆、粉チーズ、砂糖 |
| | | ふかし芋 | グレープフルーツ | グレープフルーツ | プリッツ | マーガリン、牛乳、塩 |
| 28 | 木 | 牛乳 | ハヤシライス | 米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ | 牛乳 | |
| | | | チーズサラダ | レタス、きゅうり、人参、パプリカ、チーズ、酢、醤油、砂糖 | お茶 | |
| | | 畑の | ジャーマンポテト | じゃが芋、玉ねぎ、ツナ、青のり、塩、コンソメ | スイート | さつま芋、牛乳、砂糖 |
| | | スナック | バナナ | バナナ | ポテト | マーガリン、ごま |
| 29 | 金 | 牛乳 | ✿松江ラーメン | 中華麺、焼き豚、もやし、細ねぎ、醤油、中華味、ごま油、あご煮干し | 牛乳 | |
| | | | 春巻き | 春巻きの皮、ささみ、青じそ、コーン、チーズ、塩、油 | お茶 | 団子の粉、小麦粉 |
| | | | 小松菜のガーリック炒め | 小松菜、人参、エリンギ、ガーリックパウダー、醤油、中華味、ごま油 | ★ボンデケージョ | チーズ、砂糖、牛乳 |
| | | ビスケット | なし | なし | | 塩、豆腐、油 |
| 30 | 土 | 牛乳 | 豚丼 | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節 | お茶 | |
| | | | 厚揚げの味噌汁 | 玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、味噌、鰹節 | | |
| | | せんべい | オレンジ | オレンジ | せんべい | |
| 31 | 日 | | | | | |

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳　3歳未満児／午前・午後　3歳以上児／午前のみ