

献立表

2025年08月

みのり保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 金	昼食	鯖の西京焼き ささみと野菜の梅マヨ和え ばち入りみそ汁	砂糖 マヨネーズ 干しとうめん	さわか、淡色みそ 鶏ささ身 木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、うめびしお たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	みりん 和風だしの素
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
02 土	昼食	ツナクリームスパゲティ チーズ	スパゲティ	ツナ油漬缶 スライスチーズ	しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)	ホワイトソース
04 月	昼食	テリヤキチキン きゅうりの昆布茶和え ファッラーダ	砂糖 ごま油 じゃがいも、油	鶏もも肉(皮付き) いんげんまめ(ゆで)、ベーコン	きゅうり たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、パセリ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが 洋風だしの素、食塩
	昼食	カレーのごまがらめ ジャーマンポテト すまし汁	砂糖 じゃがいも、油	かすい ベーコン 絹ごし豆腐	ごま たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒 パセリ粉 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、食塩
06 水	午後おやつ	カルピスゼリー	砂糖	カルピス、ゼラチン		
	昼食	豚肉となすのスタミナ炒め もずく中華スープ チーズ	砂糖	豚肉(肩ロース) 木綿豆腐 スライスチーズ	にんにく、にんじん、にら、なす、たまねぎ もずく、えのきたけ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	酒、おろししょうが、みりん、しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)
07 木	昼食	肉豆腐 はるマヨサラダ	砂糖、油 マヨネーズ、はるさめ	焼き豆腐、牛肉(肩) ハム、ツナ油漬缶	たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう(冷凍)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ
08 金	昼食	鮭のムニエル ピーマンの塩昆布和え 豆乳チャウダー	バター、小麦粉 ごま油 片栗粉、じゃがいも	さけ 鶏もも肉(皮付き)、調理豆乳	にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり ピーマン、塩こんぶ、にんじん にんじん、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、たまねぎ	パセリ粉、洋風だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース
	昼食	ミートソーススパゲティ ゼリー	マカロニ・スパゲティ、砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	
12 火	昼食	カレーライス フルーツミックス	じゃがいも、砂糖	牛肉(肩)	たまねぎ、にんじん パイン缶、みかん缶	カレールー、ケチャップ、中濃ソース
13 水	昼食	焼きそば チーズ	焼きそばめん	豚肉(ばら)、かつお節 スライスチーズ	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん	中濃ソース
14 木	昼食	ぶっかけうどん ゼリー	天かす、ゆでうどん	卵(厚焼き卵)、油揚げ(甘煮)	ねぎ、きゅうり	みりん、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素
15 金	昼食	ナポリタン くだもの	マカロニ・スパゲティ	ベーコン	たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、ピーマン オレンジ	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース
16 土	昼食	きつねうどん チーズ	ゆでうどん	油揚げ(甘煮) スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
18 月	昼食	麻婆豆腐 パンパンジー	片栗粉、砂糖 はるさめ、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ 鶏ささ身(茹)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ きゅうり、コーン(冷凍)、ごま	中華だしの素、おろししょうが、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、酢
19 火	昼食	チキンカレーシチュー ひやむぎサラダ	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、干しいたけ、和風ドレッシング	鶏もも肉(皮付き) ツナ油漬缶	たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	カレールー、ケチャップ、中濃ソース
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、みかん缶	
20 水	昼食	白身魚の煮つけ 豚肉とパプリカのしぐれ煮 もずくのみそ汁	砂糖 砂糖 砂糖	あかうお 豚肉(肩) 絹ごし豆腐、淡色みそ	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しらたき たまねぎ、もずく、にんじん、ねぎ	酒、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 しょうゆ、みりん、おろししょうが 和風だしの素
	昼食	クリームシチュー ポパイサラダ	じゃがいも 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)	和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
22 金	昼食	チキンライス エビフライ 野菜スープ チーズ	米、砂糖、オリーブ油 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き) ベーコン スライスチーズ	ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	トマトソース、ケチャップ、洋風だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース パセリ粉、洋風だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	カッププリン		ホイップクリーム		
23 土	昼食	塩焼きそば ゼリー	焼きそばめん、ごま油	豚肉(ばら)	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、ピーマン、レモン(煮汁)、干しいたけ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)
25 月	昼食	ポークビーンズ 切り干し大根の煮物	砂糖、じゃがいも 砂糖	豚肉(ロース)、大豆水煮缶 油揚げ、生揚げ	トマトピューレ、にんじん、たまねぎ 干しいたけ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん	酒、ケチャップ、洋風だしの素、ウスターソース 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
26 火	昼食	スタミナチキン ブロッコリーのごまあえ 豚肉とニラ中華スープ	砂糖	鶏もも肉(皮付き) 豚肉(ばら)	たまねぎ ブロッコリー、ごま もやし、にんじん、にら、たまねぎ	酒、おろしにんにく、おろししょうが、みりん、しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ(うすくち)
	昼食	鯖の西京焼き ささみと野菜の梅マヨ和え ばち入りみそ汁	砂糖 マヨネーズ 干しとうめん	さわか、淡色みそ 鶏ささ身 木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、うめびしお たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	みりん 和風だしの素
28 木	午後おやつ	くだもの			バナナ	
	昼食	肉豆腐 はるマヨサラダ チーズ	砂糖、油 マヨネーズ、はるさめ	焼き豆腐、牛肉(肩) ハム、ツナ油漬缶 スライスチーズ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう(冷凍) にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ
29 金	昼食	愛情弁当				
30 土	午後おやつ	おふラスク	バター、砂糖、焼ふ			
	昼食	タイビーエン チーズ	ごま油、ゆで中華めん	ベーコン スライスチーズ	干しいたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)