

2025年 8月完了食 献立表

ひだまり病児保育室

★材料の都合等で献立が変更することがありますので予めご了承下さい。

★間食は午前・午後に各1回の提供となります。

日	曜	献立名	主な材料とからだの中でののはたらき			
			黄群:熱や力になる	赤群:血や肉になる	緑群:からだの調子を整える	その他
1	金	ご飯 カレイの煮付け 法蓮草のごま和え バナナヨーグルト	ご飯 砂糖 すり胡麻	カラスガレイ マグロフレーク ヨーグルト	人参 法蓮草 バナナ	みりん 酒 醤油 鰹だし
2	土	ご飯 鶏と野菜の煮物 法蓮草のしらす和え バナナ	ご飯 里芋 片栗粉 すり胡麻 砂糖	鶏肉 しらす干し	大根 人参 法蓮草 バナナ	みりん 醤油 白醤油 酒 鰹だし
3	日					
4	月	ご飯 魚の野菜あんかけ 温野菜サラダ みかんヨーグルト	ご飯 片栗粉 さつまいも	ホキ ヨーグルト	人参 法蓮草 白菜 玉葱 ブロッコリー みかん缶	みりん 醤油 鰹だし 酒
5	火	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー オニオンスープ バナナ	ご飯 砂糖	牛肉 豚肉 卵	玉葱 人参 ブロッコリー パセリ粉 バナナ	コンソメ ウスターソース ケチャップ 塩 鶏ガラスープ
6	水	ご飯 鮭の煮付け 大根と人参の炒め煮 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 じゃが芋 ごま油 サラダ油 砂糖 みかんゼリー	サケ 豆腐	大根 人参	みりん 醤油 鰹だし 酒 白味噌 塩
7	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 温野菜サラダ みかん缶	ご飯 さつまいも 砂糖	鶏肉	ブロッコリー 人参 みかん缶	醤油 酒
8	金	ご飯 ポークケチャップ風 南瓜の煮物 みかんヨーグルト	ご飯 南瓜 砂糖 みかんゼリー	豚肉 ヨーグルト	玉葱 南瓜 みかん缶	みりん 醤油 酒 鰹だし ウスターソース ケチャップ
9	土	ご飯 白身魚のトマトソース ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	ご飯 サラダ油 砂糖	ホキ ツナフレーク ヨーグルト	玉葱 赤ピーマン ブロッコリー バナナ	酒 塩 ケチャップトマトピューレ
10	日					
11	月					
12	火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 さつまいもの甘煮 みかんヨーグルト	ご飯 さつまいも 砂糖	サケ ヨーグルト	キャベツ 玉葱 人参 みかん缶	酒 みりん 合わせ味噌 醤油
13	水	ご飯 鶏と野菜の煮物 法蓮草のしらす和え バナナ	ご飯 里芋 片栗粉 すり胡麻 砂糖	鶏肉 しらす干し	大根 人参 法蓮草 バナナ	みりん 醤油 白醤油 酒 鰹だし
14	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 人参 インゲンとえ物 みかんヨーグルト	ご飯 砂糖 ねりごま	鶏肉 鶏ササミチャンク ヨーグルト	人参 インゲン みかん缶	酒 醤油
15	金	ご飯 カレイの煮付け 法蓮草のごま和え バナナヨーグルト	ご飯 砂糖 すり胡麻	カラスガレイ マグロフレーク ヨーグルト	人参 法蓮草 バナナ	みりん 酒 醤油 鰹だし
16	土	ご飯 赤魚の味噌煮 温野菜サラダ みかん缶	ご飯 片栗粉 さつまいも	赤魚	人参 法蓮草 ブロッコリー みかん缶	みりん 醤油 酒 鰹だし 合わせ味噌
17	日					
18	月	ご飯 魚の野菜あんかけ 温野菜サラダ みかんヨーグルト	ご飯 片栗粉 さつまいも	ホキ ヨーグルト	人参 法蓮草 白菜 玉葱 ブロッコリー みかん缶	みりん 醤油 鰹だし 酒
19	火	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー オニオンスープ バナナ	ご飯 砂糖	牛肉 豚肉 卵	玉葱 人参 ブロッコリー パセリ粉 バナナ	コンソメ ウスターソース ケチャップ 塩 鶏ガラスープ
20	水	ご飯 鮭の煮付け 大根と人参の炒め煮 味噌汁 バナナ	ご飯 じゃが芋 ごま油 サラダ油 砂糖	サケ 豆腐	大根 人参 バナナ	みりん 醤油 鰹だし 酒 白味噌 塩
21	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 温野菜サラダ みかん缶	ご飯 さつまいも 砂糖	鶏肉	ブロッコリー 人参 みかん缶	醤油 酒
22	金	ご飯 ポークケチャップ風 南瓜の煮物 みかんヨーグルト	ご飯 南瓜 砂糖 みかんゼリー	豚肉 ヨーグルト	玉葱 南瓜 みかん缶	みりん 醤油 酒 鰹だし ウスターソース ケチャップ
23	土	ご飯 白身魚のトマトソース ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	ご飯 サラダ油 砂糖	ホキ ツナフレーク ヨーグルト	玉葱 赤ピーマン ブロッコリー バナナ	酒 塩 ケチャップトマトピューレ
24	日					
25	月	ご飯 トマト煮 野菜スープ みかん缶	ご飯 じゃがいも 砂糖	鶏肉	玉葱 人参 ブロッコリー パセリ粉 みかん缶	ケチャップ トマトピューレ 塩 鶏ガラスープ
26	火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 さつまいもの甘煮 みかんゼリー	ご飯 さつまいも 砂糖 みかんゼリー	サケ	キャベツ 玉葱 人参	酒 みりん 合わせ味噌 醤油
27	水	ご飯 赤魚の味噌煮 温野菜サラダ バナナ	ご飯 片栗粉 さつまいも	赤魚	人参 法蓮草 ブロッコリー バナナ	みりん 醤油 酒 鰹だし 合わせ味噌
28	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 人参 インゲンとえ物 みかんヨーグルト	ご飯 砂糖 ねりごま	鶏肉 鶏ササミチャンク ヨーグルト	人参 インゲン みかん缶	酒 醤油
29	金	ご飯 カレイの煮付け 法蓮草のごま和え バナナヨーグルト	ご飯 砂糖 すり胡麻	カラスガレイ マグロフレーク ヨーグルト	人参 法蓮草 バナナ	みりん 酒 醤油 鰹だし
30	土	ご飯 鶏と野菜の煮物 法蓮草のしらす和え バナナ	ご飯 里芋 片栗粉 すり胡麻 砂糖	鶏肉 しらす干し	大根 人参 法蓮草 バナナ	みりん 醤油 白醤油 酒 鰹だし
31	日					