



8月献立表



2025年08月

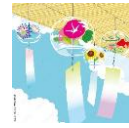
佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 金	白身魚のぼん酢焼き 中華スープ オレンジ	529 23 11	片栗粉	カラスカレイ、豆腐、卵 ベーコン、有塩バター	オレンジ、裏ごしコーン、玉葱 人参、えのきたけ、葉ねぎ レモン果汁	白湯スープ、みりん、しょうゆ 酢	揚げパン（ココア）
02 土	冷やしたぬきうどん バナナ	517 16 9	干しうどん、砂糖、黒ごま油	卵、鶏ミンチ、だし用削り節	バナナ、きゅうり、人参 しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ひじきむすび
04 月	スパニッシュオムレツ コンソメスープ メロン	483 16 15	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	メロン、玉葱、キャベツ、人参 パセリ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ぶどうゼリー
05 火	牛肉甘辛煮 ポテトサラダ パイナップル	629 23 24	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	牛肉、豚レバー、ハム、卵	玉葱、パイナップル、小松菜 きゅうり、しめじ、だけのこ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食 塩	キャロットケーキ
06 水	鶏肉の南蛮漬け おひたし オレンジ	500 23 16	白絞油、マヨネーズ、片栗粉 小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵、ちくわ、ちりめ ん	小松菜、キャベツ、オレンジ 人参、玉葱、パセリ	しょうゆ、酢、かつお節、食塩	ゆでとうもろこし
07 木	さばのカレー照り焼き 野菜のマヨネーズ和え メロン	476 20 17	マヨネーズ、小麦粉、砂糖	さば、ちくわ、白ごま	メロン、小松菜、キャベツ 人参	みりん、しょうゆ、カレー粉	ココアゼリー
08 金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	722 18 27	砂糖、白ごま油	牛肉、ヨーグルト、ウインナー 生クリーム	玉葱、かぼちゃ、バナナ、なす もも缶、パイン缶、えだまめ りんご	カレールウ、ケチャップ	おさつスティックパイ
09 土	ナポリタン バナナ	613 19 17	ハーフスパゲティ、サラダ油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース 食塩	おかかむすび
12 火	親子丼 みそ汁 パイナップル	528 26 17	砂糖、白ごま油	鶏肉、卵、豆腐、中みそ だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、パイナップル、人参 葉ねぎ、干ししいたけ	本みりん、しょうゆ	マカロニきな粉
13 水							
14 木							
15 金							
16 土	きつねうどん バナナ	519 20 10	干しうどん、	豚肉、油揚げ、だし用削り節 カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩 いりこだし	鮭むすび
18 月	和風ハンバーグ 春雨スープ オレンジ	531 20 18	春雨、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ 卵	オレンジ、玉葱、人参 キャベツ、小松菜、ひじき	白湯スープ、しょうゆ、食塩	ホットケーキ
19 火	白身魚のフライ 野菜スープ メロン	540 22 20	白絞油、パン粉、マヨネーズ 小麦粉	カラスカレイ、卵、ウインナー 有塩バター	キャベツ、玉葱、人参、小松菜 パセリ、メロン	コンソメ、食塩	ふスナック
20 水	ポークチャップ シャーマンポテト オレンジ	605 21 25	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	オレンジ、玉葱、人参、小松菜 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	パインケーキ
21 木	納豆すり身揚げ 炒めビーフン パイナップル	536 22 18	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	玉葱、パイナップル、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ	ブラウニー
22 金	ドライカレー りんごサラダ	620 25 24	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆 ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、りんご きゅうり	ケチャップ、ウスターソース 酢、コンソメ、カレー粉、食塩	豆腐チュロス
23 土	冷やし中華 バナナ	452 15 10	生中華めん、黒ごま油、砂糖	卵、ハム	バナナ、キャベツ、きゅうり 人参	冷やし中華のたれ、食塩	ふかし芋
25 月	タンドリーチキン 3色ソテー メロン	592 26 18		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 有塩バター、鶏肉	小松菜、メロン、キャベツ 人参、コーン、しょうが レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	のり天むすび
26 火	マーボー豆腐 ばんざんし パイナップル	556 21 18	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉 サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ 牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま 白ごま、削り節粉	玉葱、人参、パイナップル 小松菜、だけのこ、きゅうり えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	きなこスコーン
27 水	まぐろの五色揚げ コーンスープ オレンジ	587 26 18	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、オレンジ 玉葱、人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょう ゆ	ココア蒸しパン
28 木	肉野菜炒め かぼちゃサラダ メロン	491 19 15	マヨネーズ、黒ごま油	牛肉、ハム、サラダチーズ	かぼちゃ、メロン、キャベツ 玉葱、りんご、人参、きゅうり 干ししいたけ	しょうゆ、食塩、カレー粉	チヂミ
29 金	さばの味噌煮 かき玉汁 パイナップル	554 23 23	砂糖、片栗粉	さば、卵、赤みそ	玉葱、パイナップル えのきたけ、人参、小松菜、ね ぎ	みりん、酒、しょうゆ	おからチョコボール
30 土	カレーうどん バナナ	579 19 14	干しうどん	牛肉	バナナ、玉葱、人参、葉ねぎ	カレールウ、しょうゆ いりこだし、食塩	若菜むすび





8がつ こんだてひょう



さとうひかりほいくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01 きん	しろみざかなのぼんすやき ちゅうかすーぶ おれんじ	529 23 11	片栗粉	カラスカレイ、豆腐、卵 ベーコン、有塩バター	オレンジ、裏ごしコーン、玉葱 人参、えのきたけ、葉ねぎ レモン果汁	白濁スープ、みりん、しょうゆ 酢	あげぼん(ここあ)
02 ど	ひやしたぬきうどん ばなな	517 16 9	干しうどん、砂糖、黒ごま油	卵、鶏ミンチ、だし用削り節	バナナ、きゅうり、人参 しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ひじきむすび
04 げつ	すばにっしゅおむれつ こんそめすーぶ めろん	483 16 15	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	メロン、玉葱、キャベツ、人参 パセリ、かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ぶどうゼリー
05 か	ぎゅうにくあまからに ぼてとさらだ ばいなっぶる	629 23 24	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	牛肉、豚しほ、ハム、卵	玉葱、パインナップル、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	きやろっとけーき
06 すい	とりにくのなんばんづけ おひたし おれんじ	500 23 16	白絞油、マヨネーズ、片栗粉 小麦粉、砂糖	鶏ささ身、卵、ちくわ、ちりめ ん	小松菜、キャベツ、オレンジ 人参、玉葱、パセリ	しょうゆ、酢、かつお節、食塩	ゆでとうもろこし
07 もく	さばのかれーてりやき やさいのまよねーすあえ めろん	476 20 17	マヨネーズ、小麦粉、砂糖	さば、ちくわ、白ごま	メロン、小松菜、キャベツ 人参	みりん、しょうゆ、カレー粉 人参	ここあぜりー
08 きん	なつやさいかれー ふるーつよーくると	722 18 27	砂糖、白ごま油、	牛肉、ヨーグルト、ウインナー 生クリーム	玉葱、かぼちゃ、バナナ、なす もも缶、パイン缶、えだまめ りんご	カレールウ、ケチャップ	おさつすていっくばい
09 ど	なほりたん ばなな	613 19 17	ハーフスパゲティ、サラダ油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース 食塩	おかかむすび
12 か	おやくどん みそしる ばいなっぶる	528 26 17	砂糖、白ごま油	鶏肉、卵、豆腐、中みそ だし用煮干し、カットわかめ	玉葱、パインナップル、人参、葉 ねぎ 干しいたけ	本みりん、しょうゆ	まかろにきなこ
13 すい			おぼん きゅうしょくなし				
14 もく							
15 きん							
16 ど	きつねうどん ばなな	519 20 10	干しうどん	豚肉、油揚げ、だし用削り節 カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩、い りこだし	さけむすび
18 げつ	わふうはんぱーぐ はるさめすーぶ おれんじ	531 20 18	春雨、片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ 卵	オレンジ、玉葱、人参、キャベ ツ 小松菜、ひじき	白濁スープ、しょうゆ、食塩	ほっとけーき
19 か	しろみざかなのふらい やさいすーぶ	540 22 20	白絞油、パン粉、マヨネーズ 小麦粉、	カラスカレイ、卵、ウインナー 有塩バター	キャベツ、玉葱、人参、小松菜 パセリ	コンソメ、食塩	ふすなつく
20 すい	ぼーくちやっぶ じゃーまんぼてと おれんじ	605 21 25	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	オレンジ、玉葱、人参、小松菜 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	ばいんけーき
21 もく	なっとうすりみあげ いためびーふん ばいなっぶる	536 22 18	ピーン、白絞油、片栗粉 サラダ油、	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	玉葱、パインナップル、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	ぶらうにー
22 きん	どらいかれー りんごさらだ	620 25 24	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆 ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、りんご きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、 酢 コンソメ、カレー粉、食塩	とうふちゆるす
23 ど	ひやしちゅうか ばなな	452 15 10	生中華めん、黒ごま油、砂糖	卵、ハム	バナナ、キャベツ、きゅうり 人参	冷やし中華のたれ、食塩	ふかいしも
25 げつ	たんどりーちきん 3しょくそてー めろん	592 26 18		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 有塩バター、鶏肉	小松菜、メロン、キャベツ、人 参 コーン、しょうが、レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	のりてんむすび
26 か	まーぼーどうふ ばんざんし ばいなっぶる	556 21 18	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉 サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミン チ 卵、中みそ、黒ごま、白ごま 削り節粉	玉葱、人参、パインナップル 小松菜、たけのこ、きゅうり えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	きなこすこーん
27 すい	まぐるのごしょくあげ こーんすーぶ おれんじ	587 26 18	さつまいも、白絞油、砂糖、片 栗粉	牛乳、まぐろ、豚しほ ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、オレンジ、玉葱 人参、小松菜	コンソメ、ケチャップ、しょう ゆ	ここあむしばん
28 もく	にくやさしいため かぼちゃさらだ めろん	491 19 15	マヨネーズ、黒ごま油	牛肉、ハム、サラダチーズ	かぼちゃ、メロン、キャベツ 玉葱、りんご、人参、きゅうり 干しいたけ	しょうゆ、食塩、カレー粉	ちちみ
29 きん	さばのみそに かきたましる ばいなっぶる	554 23 23	砂糖、片栗粉	さば、卵、赤みそ	玉葱、パインナップル、えのきた け 人参、小松菜、ねぎ	みりん、酒、しょうゆ	おからちよこぼーる
30 ど	かれーうどん ばなな	579 19 14	干しうどん	牛肉	バナナ、玉葱、人参、葉ねぎ	カレールウ、しょうゆ いりこだし、食塩	わかむすび

