

令和7年度 8月のしょくじ

大津市幼保支援課

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
1 金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ししゃものみりん干し 高野豆腐の含め煮 チンゲンサイの中華風スープ	魚 焼	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 みりん干し(ししゃも) 高野豆腐 だし(かつお) きな粉	にんじん グリーンピース(冷凍) だし(昆布) チンゲンサイ ぶなしめじ しょうが	じゃがいも 精白米 三温糖 はるさめ かたくり粉 ごま油 マカロニ(乾)
2 土	牛乳 クラッカー	ご飯 ボークビーンズ 切り干しサラダ	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 きゅうり	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 ビスケット・ハート
4 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 麻婆茄子 キャベツのごま酢和え	肉 炒	牛乳 すいか せんべい	普通牛乳 プロセスチーズ 豚ひき肉 だし(かつお)	なす たけのこ(ゆで) たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 乾燥わかめ すいか	精白米 ごま油 かたくり粉 三温糖 いりごま(白) 塩せんべい
5 火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 干草焼き 小魚サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *カレーポテト	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 しらす干し 油あげ だし(煮干し)	にんじん 干しいたけ たけのこ(ゆで) キャベツ きゅうり トマト たまねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも
6 水	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 さばのみそ煮 中華風酢の物 きのこスープ	魚 煮	牛乳 *オレンジゼリー ビスケット	普通牛乳 さば(切り身) だし(かつお) 鶏肉(ささ身)	かぼちゃ しょうが きゅうり ぶなしめじ えのきたけ こまつな 寒天 みかんジュース(100%)	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 ビスケット・ハート
7 木	牛乳 トマト	ご飯 厚揚げの煮物 チーズサラダ	豆 煮	牛乳 *ポップコーン スティックきゅうり	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) プロセスチーズ	トマト にんじん ごぼう さやいんげん(三度豆) キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 サラダ油 ポップコーン
8 金	牛乳 クラッカー	ご飯 豆腐団子 きゅうりもみ 鮎と小松菜のみそ汁	豆 揚	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 豆腐(木綿) ツナ缶(水煮ルー)ライト だし(かつお) だし(煮干し) ヨーグルト(プレーン)	葉ねぎ にんじん きゅうり 乾燥わかめ こまつな もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	クラッカー 精白米 長芋 かたくり粉 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 焼きふ(小町麸)
9 土	牛乳 ビスケット	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 わかめサラダ	魚 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	とうがん にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) 乾燥わかめ きゅうり キャベツ	ビスケット・ハート 精白米 じゃがいも 三温糖 サラダ油 塩せんべい
12 火	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 マカロニスープ コーンサラダ	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお)	きゅうり たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース(冷凍) コーン缶詰 キャベツ	精白米 マカロニ(乾) バター サラダ油 ビスケット・ハート
13 水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりの酢の物	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 プロセスチーズ 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) きゅうり 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 塩せんべい
18 月	牛乳 クラッカー	ご飯 すきやき風煮 小松菜とコーンのサラダ	肉 煮	牛乳 プロセスチーズ なし	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし(かつお) プロセスチーズ	葉ねぎ にんじん はくさい たまねぎ こまつな コーン缶詰 なし	クラッカー 精白米 しらたき じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油

3歳以上児	1杯分 - 563kcal	タンパク質 21.8g	脂質 16.5g	3歳未満児	1杯分 - 486kcal	タンパク質 18.7g	脂質 14.8g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名					主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法		午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
19 火	牛乳 トマト	ご飯 松風焼き かぼちゃ煮 えのきだけのすまし汁	肉	焼	牛乳 *じゃこおやき	普通牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 だし(かつお) しらす干し	トマト たまねぎ しょうが かぼちゃ えのきたけ 葉ねぎ だし(昆布) にんじん	精白米 バン粉 いりごま(白) サラダ油 三温糖 薄力粉(1等)
20 水	牛乳 温野菜(枝豆)	ご飯 筑前煮 甘酢キャベツ	肉	煮	牛乳 *わかめとコーンのそ うめん	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	えだまめ ごぼう れんこん たけのこ(ゆで) にんじん キャベツ 乾燥わかめ コーン缶詰 だし(昆布)	精白米 里手 ごま油 三温糖 そうめん(乾)
21 木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ひじき入り卵焼き 金時豆の甘煮 豆腐ととうがんのスープ	卵	焼	牛乳 すいか せんべい	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) 豆腐(絹ごし)	ほしひじき にんじん たまねぎ とうがん えのきたけ 葉ねぎ すいか	じゃがいも 精白米 三温糖 サラダ油 金時豆(乾) ミニのりすけ
22 金	牛乳 ビスケット	涼風ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 駄とわかめのみそ汁	魚	焼	牛乳 *かぼちゃケーキ	普通牛乳 ちりめんじゃこ さば(切り身) 油あげ だし(かつお) だし(煮干し) 豆乳(調整)	梅干し にんじん さやいんげん(三度豆) だし(昆布) 切り干し大根 乾燥わかめ かぼちゃ	ビ'スケツ・ハド' 精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ(小町鉄) 薄力粉(1等)
23 土	牛乳 せんべい	ご飯 具だくさんの洋風みそ汁 野菜ソテー	肉	汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン	塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 クラッカー
25 月	牛乳 ウエハース	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 三色酢の物	肉	煮	牛乳 ブロセスチーズ 温野菜(とうもろこ し)	普通牛乳 だし(かつお) 鶏ひき肉 ブロセスチーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり とうもろこし	カルテツウエハースいちご 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉
26 火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 チキンカツ さやいんげんのごまみそ和え 春雨スープ	肉	揚	牛乳 なし せんべい	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね だし(かつお)	にんじん さやいんげん(三度豆) キャベツ にら 干しいちたけ なし	精白米 薄力粉(1等) バン粉 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 はるさめ かたくり粉 さかなの学校
27 水	牛乳 温野菜(枝豆)	ご飯 夏野菜カレー トマトの甘酢和え	肉	汁	牛乳 *豆腐ホットケーキ	普通牛乳 豚もも・脂少 豆腐(絹ごし)	えだまめ じゃがいも にんじん かぼちゃ なす トマト きゅうり 乾燥わかめ	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
28 木	牛乳 せんべい	ご飯 ツナ入り卵焼き キャベツと人参のサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	卵	焼	牛乳 *おにぎり(じゃこの 佃煮)	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮ルー)ライト だし(かつお) 豆腐(絹ごし) 油あげ だし(煮干し) しらす干し	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん 葉ねぎ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白)
29 金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 さけの風味焼き マカロニサラダ じゃがいもとわかめスープ	魚	焼	牛乳 ヨーグルト クラッカー	普通牛乳 さけ(切り身) だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	きゅうり 葉ねぎ キャベツ にんじん 乾燥わかめ	精白米 いりごま(白) マカロニ(乾) マネー・タイ'調味料 じゃがいも クラッカー
30 土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ	肉	煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし)	たまねぎ にんじん トマト トマト(缶詰)ホ-ル だし(昆布) きゅうり キャベツ コーン缶詰	ビ'スケツ・ハド' 精白米 じゃがいも サラダ油 はるさめ 三温糖 ごま油 塩せんべい