



●8月の旬●
ナス・トマト・スイカ
きゅうり・オクラ・枝豆

令和7年7月31日発行

認定こども園 きらり園

献立作成者 本 加奈

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
1	金		スタミナキャベツ豚丼 野菜のスープ 焼きかぼちゃ 青りんごゼリー	牛乳 バナナ	スキムミルク じゃが芋の チーズ焼き	米・押麦・じゃが芋 有塩バター・油	豚小間・チーズ	キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・コーン缶 人参・しょうが えのき・ズッキーニ	554.2 kcal 21.3 g 15.1 g 1.0 g
2	土		麦ごはん 牛肉とナスのブルコギ風 キャベツみそ汁 ポテトサラダ オレンジヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	麦茶 鮭おにぎり	米・押麦・じゃが芋 油・砂糖	牛小間・ツナ缶 ヨーグルト・鮭	ナス・人参・キャベツ 玉ねぎ・もも缶・にら	459.8 kcal 17.2 g 12.4 g 1.5 g
4	月		麦ごはん 肉団子の豚豚風 ナスのすまし汁 きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ	スキムミルク ストーン クッキー	米・押麦・小麦粉 片栗粉・無塩バター 砂糖・油 コーンフレーク	豚ミンチ・卵 牛乳・かつお節	玉ねぎ・きゅうり なす・しめじ えのき・ピーマン レーズン	525.5 kcal 19.6 g 14.6 g 1.2 g
5	火		わかめごはん ローストチキン はるさめスープ ミモザサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク お好み焼き	米・押麦・小麦粉 マヨネーズ・長芋 春雨・片栗粉・砂糖 油・ごま油	鶏むね・卵・ハム 豚小間・かつお節	ブロッコリー 玉ねぎ・キャベツ 深ネギ・ごま・青さ しょうが・にんにく	488.4 kcal 25.4 g 12.2 g 1.6 g
6	水	ラーメンの日	～東京都～ 野菜マシマシ二郎系ラーメン もんじゃ春巻き べったら漬け風サラダ バナナパフェ	牛乳 蒸し芋	麦茶 フルーツ あんみつ	ラーメン麺 お好み焼粉・春巻の皮 砂糖・塩こうじ・油 コーンフレーク	豆乳・牛乳・あんこ 焼豚・ヨーグルト 生クリーム・チーズ	キャベツ・もやし みかん缶・バナナ・わかめ 大根・きゅうり・鷹の爪 パイン缶・みかん缶 人参・にんにく・レモン汁	501.3 kcal 18.3 g 7.2 g 2.2 g
7	木		カレーライス オクラスープ トマトのツナ和え スイカ	牛乳 ビスコ	スキムミルク 茹でもろこし	米・押麦・ごま油 砂糖・片栗粉	豚小間・ツナ缶	じゃが芋・人参 とうもろこし・玉ねぎ きゅうり・トマト	462.6 kcal 17.6 g 8.3 g 1.5 g
8	金		麦ごはん 白身魚のフライ コーンスープ 人参シブリンサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク アップルパイ	米・押麦・油 パン粉・小麦粉 グラニュー糖・砂糖	白身魚・卵	人参・コーン缶 きゅうり・玉ねぎ りんご・キャベツ レモン汁	457.1 kcal 18.7 g 11.3 g 1.1 g
9	土		トマトのツナパスタ 野菜コーンスープ ポテトサラダ フルーツポンチ	牛乳 ビスコ	麦茶 梅ちり おにぎり	米・押麦・パスタ麺 じゃが芋・油 砂糖・片栗粉	豆乳・ツナ缶 ウインナー ちりめん	玉ねぎ・トマト缶 もも缶・きゅうり・梅 みかん缶・バナナ・人参 パイン缶・コーン缶 キャベツ・ごま	443.0 kcal 13.8 g 10.1 g 1.8 g
11	月		山の日						
12	火		麦ごはん 枝豆の炒り豆腐 ナスのみそ汁 オクラのチーズ焼き もも缶	牛乳 チーズ	スキムミルク かぼちゃきな粉	米・押麦 油・砂糖	木綿豆腐・卵 鶏ミンチ・みそ チーズ・きな粉	オクラ・かぼちゃ もも缶・人参・玉ねぎ なす・枝豆・椎茸 レーズン・わかめ のり・コーン缶	492.3 kcal 21.1 g 9.4 g 1.4 g
13	水		希望保育	麦茶 星たべよ	麦茶 たべっ子 どうぶつ	お盆期間中は希望保育となります。 希望保育の申し込みをされたご家庭は、 お弁当の準備をお願いします。			
14	木		希望保育	麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト				
15	金		希望保育	麦茶 星たべよ	麦茶 たべっ子 どうぶつ				
16	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 おにぎり せんべい				
18	月		麦ごはん 白身魚のふわふわ焼き ナスのすまし汁 ほうれん草の白和え	牛乳 チーズ	スキムミルク ひんやり トマトゼリー	米・押麦・長芋 砂糖・油	白身魚・木綿豆腐	りんご果汁・トマト 人参・玉ねぎ・レモン汁 ほうれん草・ねぎごま 椎茸・ごんにゃく・なす 鷹の爪・えのき・しょうが	467.2 kcal 21.2 g 10.4 g 0.9 g

◎今年度は『日本全国ラーメンツアー』と題して、ご当地ラーメンを紹介しています。
今月は、ボリュームと濃厚な味が特徴の東京都「二郎系ラーメン」ニンニク少なめ野菜マシマシで提供予定です♪





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分
19	火		麦ごはん 豆腐の肉じゃが 切干大根のみそ汁 春雨の酢の物	牛乳 バナナ	スキムミルク じゃこトースト	米・押麦・じゃが芋 食パン・春雨・砂糖 マヨネーズ・油	焼豆腐・牛小間 みそ・ちりめん	玉ねぎ・きゅうり 人参・かぼちゃ 青さ・コーン缶 切干大根	512.7 kc 18.5 g 11.1 g 1.8 g
20	水	誕生会	コンソメライス タンドリーチキン 添野菜 スパニッシュオムレツ クリームスープ 青りんごゼリー	牛乳 コーンフレーク	カルピス チーズの カップケーキ	米・押麦・じゃが芋 ケーキ粉・片栗粉 砂糖・油 無塩バター	鶏もも・豆乳・卵 カルピス・牛乳 ベーコン・チーズ	コーン缶・玉ねぎ 人参・小松菜 レタス・アスパラ レモン汁・にんにく	580.5 kc 20.6 g 16.6 g 1.7 g
21	木		納豆ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひよこ豆のスープ インゲンのごま和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク アメリカン ドッグ	米・押麦・ケーキ粉 油・マヨネーズ 小麦粉	鮭・ウインナー 納豆・ひよこ豆 鶏ミンチ・卵 牛乳・チーズ	いんげん・玉ねぎ トマト缶・ゴマ コーン缶	518.2 kc 26.7 g 17.8 g 1.4 g
22	金	夏祭り	きりぎり特製やきそば ゆかりおにぎり 焼とうもろこし 野菜の浅漬け 冷やしパイン	牛乳 バナナ	麦茶 サッポロポテト	米・押麦 焼きそば麺・ごま油	豚小間	とうもろこし パイン缶・きゅうり キャベツ・みかん缶 パプリカ・ピーマン 人参・ゴマ	469.7 kc 10.9 g 13.4 g 1.9 g
23	土		キャベツ中華丼 はるさめスープ きゅうりの昆布和え スイカ	牛乳 ビスコ	麦茶 焼きもろこし おにぎり	米・押麦・じゃが芋 春雨・ごま油 片栗粉・油	豚小間	すいか・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ・葱 コーン缶・梅干・深ネギ 塩昆布・きくらげ・のり しょうが・にんにく	471.2 kc 12.4 g 9.7 g 1.4 g
25	月		麦ごはん ナスのハンバーグ けんちん汁 ひじきの煮物	牛乳 チーズ	スキムミルク 揚げパン	米・押麦 ロールパン 片栗粉・ごま油 グラニュー糖 砂糖・油	豚ミンチ・木綿豆腐 牛ミンチ肉 油揚げ・きな粉	人参・なす・大根 深ネギ・ごぼう 絹さや・ひじき	528.4 kc 22.1 g 15.8 g 1.2 g
26	火		納豆ごはん 白身魚の煮つけ 夏野菜たっぷり豚汁 インゲンの和え物	牛乳 バナナ	スキムミルク 豆腐のチヂミ	米・押麦・米粉 片栗粉・油 砂糖・ごま油	白身魚・絹豆腐 納豆・豆乳 豚小間・みそ	キャベツ・いんげん 小松菜・人参・ニラ トマト・玉ねぎ ごぼう・ピーマン しょうが・ゴマ	480.0 kc 26.8 g 11.2 g 1.5 g
27	水		わかめごはん マーボーナス 中華スープ はるさめの酢の物	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク さつま芋 ごまクッキー	米・押麦・さつま芋 小麦粉・春雨・砂糖 無塩バター・油 片栗粉・ごま油	木綿豆腐・豚ミンチ 卵・みそ	なす・きゅうり 深ネギ・チンゲン菜 えのき・コーン缶 わかめ・ごま・人参 しょうが・にんにく	519.9 kc 19.1 g 15.4 g 1.4 g
28	木		麦ごはん 鶏肉の甘酢煮 かぼちゃの豆乳スープ オクラのおかか和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク じゃこおか おにぎり	米・押麦・じゃが芋 油・片栗粉 砂糖・ごま油	豆乳・鶏もも ちりめん・かつお節	玉ねぎ・人参 オクラ・かぼちゃ チンゲン菜・えのき ピーマン・パプリカ	518.5 kc 20.9 g 9.0 g 1.1 g
29	金	大型設定	夏野菜トッピング カレーライス トマトチキンスープ スイカ	牛乳 バナナ	スキムミルク 野菜ピザ トースト	米・押麦・食パン 小麦粉・油・砂糖	豚小間・ウインナー チーズ	すいか・玉ねぎ かぼちゃ・キャベツ オクラ・トマト なす・ピーマン コーン缶	528.4 kc 16.6 g 16.4 g 2.5 g
30	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子 どうぶつ				

○16日・30日、お盆期間はお弁当の日となります。利用されるご家庭は、お弁当の準備をお願いします。

大人気! メニュー紹介

●サバ南蛮 和風タルタルソース 4人分

《材料》・サバ切身 4枚 ・塩、片栗粉 適量 ・揚げ油
南蛮酢★・酢8g(小1強)・砂糖8g(大1強)・うすくち4g(小1/2)
ソース◎・卵 1玉 ・マヨネーズ28g(大2と1/2)
・パセリ、梅肉、かつお節 少々

《作り方》①サバは塩を両面にふって5分置き、水けをきる。

片栗粉を全体にまぶし、揚げ油で揚げる。

②油で揚げたサバを南蛮酢★に漬ける。

(長く漬けると味が濃くなってしまうので注意)

③ゆで卵を細かく刻み、ソースの材料◎を混ぜ合わせる。

～甘酸っぱい南蛮酢に漬けたサバと

梅干しの入った和風ソースがよく合います～



★8月31日は、やさいの日!です★

野菜を食べていますか? 健康な生活を送るための野菜摂取の目標量は、350gですが、厚生労働省の調査では日本人の野菜摂取量は目標より平均70g不足しているとされています。不足分の野菜70gは、料理にするとおひたし約1品です。野菜料理+1品で野菜摂取量UPを目指しましょう♪

↓下の絵は、大人1日の目標量の目安です。

きりぎり園のエントランスで、野菜をたっぷり使った給食など人気給食のレシピカードを配布しています。気になるメニューは、ぜひお持ち帰りくださいな

【生なら両手で3杯】

【ゆでたら片手で3杯】



～水分豊富で美味しい夏野菜の季節、

食卓に野菜料理+1品を意識してみてくださいね～