

令和7年 8月 献立表

練馬仲町保育園

日付		献立名	材 料 名				3時のおやつ
			きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
1	金	ご飯 豚肉のみそ炒め トマトサラダ 具たくさんみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 オリーブ油	豚肉 みそ 油揚げ	生姜 キャベツ きゅうり トマト 冬瓜 人参 玉ねぎ	みりん 酒 りんご酢 塩	ハムサンド 肝油ドロップ 牛乳
12	火	チキンカレーライス じゃが芋のチーズ焼き 塩もみきゅうり フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり にんにく 生姜	福神漬け カレールウ カレー粉 ケチャップ 塩	コーンフレーククッキー ヨーグルトアイス 牛乳
13	水	冷やし中華 茄子とピーマンの炒めもの ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 三温糖	ハム 卵 豚ひき肉 みそ	きゅうり 茄子 ピーマン にんにく ブロッコリー	しょうゆ りんご酢 塩 みりん 酒	のり巻き(卵・きゅうり) 牛乳
14	木	玄米ご飯 14日 つくねの照り焼き 28日 魚の照り焼き 小松菜と人参の胡麻和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 玄米 14日 片栗粉	ごま みそ 豆腐 14日 鶏ひき肉 卵 28日 魚	小松菜 人参 玉ねぎ 14日 ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	黒糖ドーナツ カルピス
15	金	食パン(いちごジャム・バター) ポークソテー 温野菜 ワンタンスープ フルーツ	食パン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 ワンタンの皮	バター 豚肉	にんにく りんご 人参 じゃが芋 ブロッコリー チンゲン菜 玉ねぎ	いちごジャム しょうゆ みりん 酒 塩 鶏ガラスープの素	わらびもち 肝油ドロップ 牛乳
2	土	ご飯 じゃんじゃん豆腐 ブロッコリー ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ	しいたけ ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ	塩 酒 しょうゆ	お菓子 牛乳
4	月	麦ごはん 焼肉 ナムル 茄子と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 押麦 油 ごま油 三温糖	牛肉 油揚げ みそ	りんご 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 にんにく 茄子	しょうゆ 酒 塩	フレンチトースト 肝油ドロップ 牛乳
5	火	ご飯 魚の香味焼き ひじきの煮物 ゆで枝豆 きゅうりのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚 さつま揚げ みそ	にんにく 生姜 ねぎ ひじき 人参 干しいたけ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん	フライドポテト 牛乳
6	水	そうめん 天ぷら(ちくわ・かぼちゃ) ブロッコリー フルーツ	そうめん 油 小麦粉	ちくわ	かぼちゃ ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 塩 ベーキングパウダー	チャーハン 牛乳
7	木	ふりかけご飯 焼き餃子 春雨サラダ 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 油 ごま油 餃子の皮 春雨 三温糖 片栗粉	豚ひき肉 ハム みそ	キャベツ 玉ねぎ にら 生姜 にんにく きゅうり 人参 小松菜	しょうゆ 塩 りんご酢 のりたまふりかけ	ホットケーキ&アイス カルピス
8	金	ぶどうパン 魚のタンドリー マセドアンサラダ キャベツのスープ フルーツ	ぶどうパン 三温糖 マヨネーズ	かじき ヨーグルト	生姜 にんにく きゅうり じゃが芋 人参 キャベツ コーン缶	ケチャップ カレー粉 塩 りんご酢 コンソメ	梅おかかおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
9	土	ご飯 豚肉ともやしの炒め物 ブロッコリー 切り干し大根のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 みそ	もやし にんにく ブロッコリー 切り干し大根 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	お菓子 牛乳

<< 冷やし中華 >> 保育園で出す冷やし中華のタレは手作りです。

材料 (子供3～4人分)
・中華麺 200g ・ハム 2枚
・きゅうり 1/2本 ・卵 1個
・片栗粉 小さじ1/4 ・水 小さじ2
・塩 ひとつまみ ・油 少量
・しょうゆ 大さじ2 ・りんご酢 大さじ2
・砂糖 大さじ1と1/2
・ごま油 大さじ1

①鍋にしょうゆ、りんご酢 三温糖を入れて火にかける。
砂糖が溶けたら火を止める。
②ごま油を入れ混ぜ、タレの完成。冷蔵庫で冷やしておく。
③ハム、きゅうりを千切りにする。
④卵、片栗粉、水、塩をボールに入れてかき混ぜる。フライパンを中火にして、卵液を一気に入れたら弱火にする。卵液をフライパン全体に広げて両面を焼いたら薄焼き卵のできあがり。焼いたらしっかり冷まし、千切り(錦糸卵)にする。
⑤中華麺を茹でて、しっかり水で洗って皿に盛る。具材を乗せ、タレをかけてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	564kcal
たんぱく質	21.3g	25.2g
脂質	14.8g	18.3g