2025年8月 献立表

日付		材料名	おやつ
1 金	かじきとごぼうの煮つけ 野菜のゆかり和え みそ汁 ごはん	かじき、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、/キャベツ、いんげん、にんじん、ふりかけ、/なす、たまねぎ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/食パン、チーズ	いりこ 牛乳 チーズトースト おかし
2 土	ミートスパゲティ 野菜スープ くだもの	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、/煮干し	いりこ クラッカー
4 月	白身魚の包み焼き ひじきの煮物 みそ汁 ごはん、くだもの	たら、酒、塩、たまねぎ、パプリカ、えのきたけ、油、しょうゆ、酢、/ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん、/こまつな、さつまいも、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/りんごジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 りんごゼリー おにぎり
5 火	鶏むねのレモン焼き かぼちゃのマリネ みそ汁 ごはん	鶏肉、砂糖、塩、しょうゆ、レモン、油、片栗粉、/かぼちゃ、油、きゅうり、たまねぎ、酢、砂糖、塩、/だいこん、にんじん、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/麦茶、/煮干し、/黒砂糖、牛乳、卵、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ ちんぴん おにぎり
6 水	厚揚げの炒め物 おくらの梅和 わかめスープ ごはん、くだもの	生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉、/きゅうり、オクラ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節、/わかめ、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、卵、油	いりこ、牛乳 サターアング ギー（沖縄県） おにぎり
7 木	魚のごま焼き もやしとわかめのナムル 鶏肉と野菜のスープ ごはん	ぶり、油、ごま、/もやし、にんじん、わかめ、ごま油、しょうゆ、/鶏肉、豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン、塩、洋風だしの素、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
8 金	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	米、胚芽米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、油、カレー粉、洋風だしの素、塩、ケチャップ、米粉、たまねぎ、にんじん、油、/キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、/煮干し、/牛乳、/食パン、いちごジャム	いりこ 牛乳 ジャムサンド おかし
9 土	ミートスパゲティ 野菜スープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、/煮干し	いりこ クラッカー
12 火	白身魚の包み焼き ひじきの煮物 みそ汁 ごはん、くだもの	たら、酒、塩、たまねぎ、パプリカ、えのきたけ、油、しょうゆ、酢、/ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん、/こまつな、さつまいも、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/黒砂糖、牛乳、卵、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ ちんぴん おにぎり
13 水	鶏むねのレモン焼き かぼちゃのマリネ みそ汁 ごはん	鶏肉、砂糖、塩、しょうゆ、レモン、油、片栗粉、/かぼちゃ、油、きゅうり、たまねぎ、酢、砂糖、塩、/だいこん、にんじん、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、卵、油	いりこ、牛乳 サターアング ギー（沖縄県） おにぎり
14 木	野菜たっぷり夏マーボー きゅうりの昆布あえ じゃがいものスープ ごはん、くだもの	豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、/きゅうり、塩こんぶ、/じゃがいも、にんじん、えのきたけ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
15 金	魚のごま焼き もやしとわかめのナムル 鶏肉と野菜のスープ ごはん	ししゃも、油、ごま、/もやし、にんじん、わかめ、ごま油、しょうゆ、/鶏肉、豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ、牛乳 カリカリ スティックパン おかし
16 土	てりやき野菜丼 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、鶏肉、しょうゆ、酒、みりん、水、片栗粉、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、/豆腐、だいこん、ねぎ、わかめ、だし汁、みそ、こんぶ、煮干し、/煮干し	いりこ ビスケット

今月の平均摂取カロリー（3歳以上児）565kcal（3歳未満児）462kcal

2025年8月 献立表

日付		材料名	おやつ
18月	ミートローフ 切干大根のサラダ 豆腐すまし汁 ごはん、くだもの	豚ひき肉、鶏ひき肉、酒、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ナツメグ、塩、片栗粉、油、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖、/豆腐、もやし、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ 牛乳 みかんゼリー おにぎり
19火	いわしの塩焼き 卵の花 みそ汁 ごはん	いわし、塩、/おから、鶏ひき肉、にんじん、ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、/もやし、たまねぎ、クリームコーン、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/小麦粉、小麦粉、ごま、和三盆糖、塩、油、牛乳	いりこ 黒ゴマスティック おにぎり
20水	豚肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油、もやし、/ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、/豆腐、たまねぎ、わかめ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ 牛乳 ホットケーキ おにぎり
21木	かじきとごぼうの煮つけ 野菜のゆかり和え みそ汁 ごはん	かじき、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、/キャベツ、いんげん、にんじん、ふりかけ、/なす、たまねぎ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
22金	野菜たっぷり夏マーボー きゅうりの昆布あえ じゃがいものスープ ごはん、くだもの	豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、/きゅうり、塩こんぶ、/じゃがいも、にんじん、えのきたけ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/牛乳、/食パン、きな粉、砂糖、バター	いりこ 牛乳 きな粉トースト おかし
23土	てりやき野菜丼 みそ汁	米、胚芽米、鶏肉、しょうゆ、酒、みりん、水、片栗粉、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、/豆腐、だいこん、ねぎ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、/煮干し	いりこ ビスケット
25月	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、油、カレー粉、洋風だしの素、塩、ケチャップ、米粉、たまねぎ、にんじん、油、/キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、/煮干し、/牛乳、/みかんジュース、ゼラチン、砂糖	いりこ 牛乳 みかんゼリー おにぎり
26火	ミートローフ 切干大根のサラダ 豆腐すまし汁 ごはん、くだもの	豚ひき肉、鶏ひき肉、酒、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ナツメグ、塩、片栗粉、油、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖、/豆腐、もやし、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/ヨーグルト	いりこ ヨーグルト おにぎり
27水	いわしの塩焼き 卵の花 みそ汁 ごはん	いわし、塩、/おから、鶏ひき肉、にんじん、ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、ほうれんそう、/もやし、たまねぎ、クリームコーン、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/麦茶、/煮干し、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ 牛乳 ホットケーキ おにぎり
28木	豚肉の香味焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、油、もやし、/ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、/豆腐、たまねぎ、わかめ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、/米、胚芽米、/煮干し、/マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
29金	【なつまつり】焼きそば ゆでブロッコリー、焼きソーセージ みそ汁 りんごジュース	焼きそばめん、豚肉、酒、こしょう、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、ソース、あおのり、/ブロッコリー、/ウインナーソーセージ、/豆腐、だいこん、ねぎ、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、/煮干し、/牛乳、/食パン、マヨネーズ	いりこ 牛乳 カリカリマヨパン おかし
30土	豚丼 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、豚肉、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、酒、片栗粉、/もやし、だいこん、にんじん、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、/煮干し	いりこ ビスケット

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※沖縄県の郷土料理「サーターアングギー」 (6日&13日の午後おやつ)

沖縄の伝統菓子。表面サクサク、中シットリの沖縄ドーナツ。

このお菓子の最も象徴的な点は、揚げる過程で生地が自然にぱっくりと割れることです。

この割れ目は、まるで花が咲いたように見えることから「花が咲く」と表現されたり、人が大きく口を開けて笑っている笑顔に例えられたりします。これらの様子から、サーターアングギーは幸運や繁栄をもたらす縁起の良い食べ物、すなわち「縁起物」として沖縄の文化に深く根付いています。直訳すると「砂糖油揚げ」。黒糖、紅芋、かぼちゃ等バリエーションも豊富です。