

令和7年8月分 献立表



- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶がつかます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0~2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材 料			おやつ	
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ちく けつ 血や肉や骨になるもの	からだちよくし ととの 体の調子を整えるもの	ご 午後 ご 午前	ご 午後 ご 午前
13	ごはん かれー肉じゃが 大根ときゅうりのさらだ みそ汁(わかめ えのき)	しゃく しゃく 食パン/米/じゃがいも/さらだ油/砂糖	ぶた 豚もも/みそ/牛乳	たま 玉ねぎ/人参/ぐりん びーす/大根/きゅうり/わかめ/えのきたけ	☆おじゃ 乳 児	かし 菓子 ぎゅうにゅう 牛乳
水				しゃく 食パン		
14	ごはん 鶏肉のばーべきゅーそーす きゃべつのごま酢和え みそ汁(なす 玉ねぎ)	ばん 米/砂糖/さらだ油/ごま	とり 鶏肉もも/みそ/牛乳	しょうが 生姜/ばいん缶/玉ねぎ/きゃべつ/人参/きゅうり/なす/みかん缶	☆ふる一つぼんち 乳 児	☆ふる一つぼんち ぎゅうにゅう 牛乳
木				ばん		
15	ごはん 炒めびーふん もやしときゅうりのさらだ すーぶ(こーん わかめ)	こめ 米/びーふん/さらだ油/ごま油/砂糖	ぶた 豚もも/つな/牛乳	たま 玉ねぎ/人参/びーまん/干し椎茸/もやし/きゅうり/こーん/わかめ	☆おじゃ 乳 児	かし 菓子 ぎゅうにゅう 牛乳
金				ばなな		
16	ごはん ぼーくかれー おかが和え(きゅうり 人参)	ばん 米/じゃがいも/さらだ油/砂糖	ぶた 豚もも/牛乳/糸げつり	たま 玉ねぎ/人参/ぐりん びーす/きゅうり	☆おにぎり 乳 児	かし 菓子
土				ばん		
18	ごはん みそ豚 ぶろっこりー和風さらだ みそ汁(豆腐 ねぎ)	ばん 米/さらだ油/砂糖/薄力粉/ぱたー/粉糖	ぶた 豚もも/みそ/つな/豆腐/牛乳	ねぎ/きゃべつ/ぶろっこりー/きゅうり/人参/れもん	☆れもんくつきー 乳 児	☆れもんくつきー ぎゅうにゅう 牛乳
月				ばん	ばん	
19	ごはん ぼーくびーんず もやしのごま和え みそ汁(油揚げ 玉ねぎ)	しゃく 食パン/米/じゃがいも/さらだ油/砂糖/ごま/ぱたー/ほっとけきの素	だいず 大豆/豚もも/つな/みそ/油揚げ/よーぐると/牛乳	たま 玉ねぎ/人参/とまとかん 缶/もやし/きゅうり/りんご	☆りんご蒸しぼん 乳 児	☆りんご蒸しぼん ぎゅうにゅう 牛乳
火				しゃく 食パン		
20	ごはん はんばーぐ ばんさんすー わかめの生姜すーぶ	こめ 米/片栗粉/砂糖/春雨/ごま油/ばん	ぶた 豚挽肉/豆乳/よーぐると	たま 玉ねぎ/きゅうり/人参/こーん/ねぎ/わかめ/生姜/ばなな	よーぐると ばん	よーぐると かし 菓子
水				バナナ		
21	ごはん きーまかれー 甘酢あえ	ふらんすばん/米/じゃがいも/さらだ油/砂糖/ふ/ぱたー/ぐらにゆー糖	ぶた 豚挽肉/牛乳	たま 玉ねぎ/人参/ぐりん びーす/きゃべつ	☆おふのしゅがーらすく 乳 児	☆おふのしゅがーらすく ぎゅうにゅう 牛乳
木				ふらんすばん		
22	ごはん 白身魚のみそまよねーず ひじきの炒り煮 すーぶ(えのき ぶ)	しゃく 食パン/米/えっぐけあ/白滝/さらだ油/砂糖/ふ	みそ 味噌/油揚げ/牛乳	ひじき/人参/さやいんげん/えのきたけ	☆おじゃ 乳 児	かし 菓子 ぎゅうにゅう 牛乳
金				しゃく 食パン		

令和7年8月分 献立表



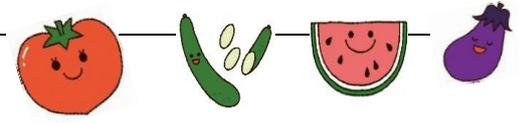
- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶がつかます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材料			おやつ	
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだのよし ととの 体の調子を整えるもの	午後 午後	午後 午後
23 土	ごはん 鶏肉のれもんしょうゆ キャベツのどれっしんぐ和え みそ汁(わかめ 大根)	ばん／米／砂糖／さら だ油	とりにく 鶏肉もも／みそ	ねぎ／生姜／れもん／ キャベツ／もやし／人 参／わかめ／大根	☆おにぎり ばん	菓子 菓子
25 月	ごはん 夏野菜かれー ぐりーんさらだ	ばん／米／さらだ油／ えっぐけあ／薄力粉／ 砂糖	ぶたひきにく ぎゅうにゅう 豚挽肉／牛乳／つな／ あいす／豆乳	かぼちゃ／玉ねぎ／な す／人参／さやいんげ ん／キャベツ／きゅう り／こーん	☆豆乳けーき ばん	あいす 菓子
26 火	ごはん かじきのけちやつぶ和え ほうれんそうのさらだ みそ汁(もやし キャベツ)	ばん／米／片栗粉／さ らだ油／砂糖／食ばん	かじき／つな／みそ／ ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが 生姜／ほうれんそう／ 人参／きゅうり／もや し／キャベツ	☆じゃむさんど ばん	菓子 牛乳
27 水	ごはん 麻婆豆腐 大根ときゅうりの甘酢 すーぶ(えのき こーん)	こめ 米／さらだ油／ごま油 ／砂糖／片栗粉／ごま ／食ばん	お とうふ ぶたひきにく 押し豆腐／豚挽肉／み そ／牛乳	にんじん 人参／ぴーまん／ねぎ ／にんにく／大根／ きゅうり／えのきたけ ／こーん	☆五平餅 食ばん	☆五平餅 牛乳
28 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き ぼてとさらだ わかめすーぶ	ばん／米／砂糖／さら だ油／じゃがいも／ えっぐけあ／中華めん	とりにく 鶏肉もも／みそ／つな ／豚もも／牛乳	きゅうり／人参／こー ん／わかめ／ねぎ／も やし／キャベツ	☆やきそば ばん	☆やきそば 牛乳
29 金	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 海藻とつなのさらだ みそ汁(ふ なめこ)	しよく 食ばん／米／砂糖／ご ま／ごま油／麩／片栗 粉	ぶた 豚もも／つな／ひじき ／みそ／牛乳／きな粉	たま 玉ねぎ／ぴーまん／ きゅうり／人参／わか め／なめこ	☆みるくもち 食ばん	☆みるくもち
30 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め キャベツの浅漬け みそ汁(ふ ねぎ)	ばん／米／さらだ油／ えっぐけあ／ごま油／ 麩	とりにく 鶏肉もも／みそ	たま 玉ねぎ／キャベツ／人 参／ねぎ	☆おにぎり ばん	菓子
つきへいきんえいようが 月平均栄養価		にゅうじ 乳児	えねるぎー 377kcal	たんぱく質 14.3g	しつ 脂質 9.5g	しよくえんどうりょう 食塩相当量 1.3g
		よせい 幼児	えねるぎー 474kcal	たんぱく質 18.6g	しよくえんどうりょう 食塩相当量 1.4g	

長野の 郷土料理

旬の食材

きゅうり とまと なす 冬瓜 おくら ぴーまん とうもろこし すいか 梨 いわし あなご など



多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります