

令和7年度

# 8月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変更になる場合があります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁 (い、きゃべつ) 麦茶	カルデツウエハース/ こめ/サラダ油/砂糖 /麩/ホットケーキの 素	豚モモ/糸けつり/み そ/牛乳	玉ねぎ/きゅうり/人 参/キャベツ/パイン 缶	★パイナップルケーキ 牛乳	
					カルデツウエハース 麦茶	
2 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの塩昆布和え スープ (コーン わかめ) 麦茶	クッキー/こめ/せん べい	鶏肉モモ	マーマレード/キャベ ツ/塩昆布/コーン/ わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
					クッキー 麦茶	
4 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 (大根 玉ねぎ) 麦茶	むらさきいもせんべい /こめ/サラダ油/す りごま (白) /砂糖/ パイシート	鶏肉モモ/みそ/ウィ ンナー/牛乳	ほうれんそう/人参/ 玉ねぎ/大根	★くるくるウインナーパイ 牛乳	
					むらさきいもせんべい 麦茶	
5 火	ごはん ゆうあいカレー (チキン) すき昆布の炒め煮 バナナ 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ /じゃがいも/サラダ 油/有塩バター/薄力 粉/しらたき/砂糖/ マカロニ	鶏肉モモ/牛乳/すき こんぶ/ちくわ/きな 粉	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/バナナ	★マカロニきなこ 牛乳	
					かぼちゃポーロ 麦茶	
6 水	ごはん 豚肉の甘辛煮 わかめサラダ スープ (い、ねぎ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラ ダ油/砂糖/ごま油/ 麩/ヘアビスケット/ ソフトせんべい	豚モモ/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/わ かめ/もやし/人参/ ねぎ	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
					鉄塩せん 麦茶	
7 木	ごはん カレーのごまだれ焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 (豆腐 油揚げ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こ め/サラダ油/砂糖/ すりごま (白) /かた くり粉	まがれい/鶏ひき肉/ みそ/絹ごし豆腐/油 揚げ/ツナ缶	とうがん/塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
8 金	ごはん ハンバーグ ブロッコリーとトマトのサラダ スープ (わかめ コーン) 麦茶	カルデツウエハース/ こめ/かたくり粉/砂 糖/サラダ油	豚ひき肉/牛乳/ロー スハム/ヨーグルト	玉ねぎ/ブロッコリー /トマト/きゅうり/ わかめ/コーン/ゴー ヤ	★ゴーヤチップス ヨーグルト 麦茶	
					カルデツウエハース 麦茶	
9 土	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 もやしのおかかあえ みそ汁 (い、玉ねぎ) 麦茶	せんべい/こめ/サラ ダ油/砂糖/クッキー	豚モモ/糸けつり	キャベツ/もやし/ きゅうり/人参/玉ね ぎ	クッキー せんべい 麦茶	
					せんべい 麦茶	
12 火	ごはん 煮魚 (かれい) 干草和え みそ汁 (い、わかめ) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ /砂糖/すりごま (白) /サラダ油/麩 /クッキー/せんべい	まがれい/かまぼこ/ みそ	キャベツ/人参/きゅ うり/わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
					かぼちゃポーロ 麦茶	
13 水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツのごま酢和え みそ汁 (なす 玉ねぎ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖 /サラダ油/すりごま (白) /クッキー/せ んべい	鶏肉モモ/みそ	パイン缶/玉ねぎ/ キャベツ/人参/きゅ うり/チンゲンサイ	クッキー せんべい 麦茶	
					鉄塩せん 麦茶	
14 木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの和え物 スープ (玉ねぎ わかめ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こ め/砂糖/すりごま (白) /サラダ油/ご ま油/クッキー/せん べい	鶏肉モモ/みそ	干ひじき/コーン/こ まつな/人参/わかめ /玉ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
15 金	ごはん 焼肉 かぼちゃの含め煮 中華スープ 麦茶	こめ/サラダ油/砂糖 /ごま油/クッキー/ せんべい	豚モモ	玉ねぎ/ピーマン/か ぼちゃ/ねぎ/わかめ /コーン	クッキー せんべい 麦茶	
					カルデツウエハース 麦茶	
16 土	ごはん アンパンマンカレー ゼリー 麦茶	クッキー/こめ/せん べい/ゼリー			クッキー せんべい 麦茶	
					クッキー 麦茶	
18 月	ごはん みそ豚 かぼちゃサラダ スープ (チンゲンサイ コーン) 麦茶	むらさきいもせんべい /こめ/サラダ油/ エッグケア/かりん とう/揚げあられ	豚モモ/みそ/牛乳	キャベツ/かぼちゃ/ きゅうり/チンゲンサ イ/コーン	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 麦茶	
					むらさきいもせんべい 麦茶	
19 火	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツとモヤシのドレッシング和え みそ汁 (い、わかめ) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ /砂糖/サラダ油/麩 /食パン/マーガリン	鶏肉モモ/みそ/きな 粉/牛乳	ねぎ/レモン果汁/ キャベツ/もやし/人 参/わかめ	★きなこサンド 牛乳	
					かぼちゃポーロ 麦茶	
月平均栄養価 (以上児)		エネルギー	457kcal、タンパク質	19.7g、脂質	12.7g、食塩相当量	1.2g
月平均栄養価 (未満児)		エネルギー	354kcal、タンパク質	15.3g、脂質	10.1g、食塩相当量	1.0g

# 令和7年度 8月献立表 友愛保育園

★手作りのやつです。  
 ・平均栄養量が変わることがあります。  
 ・都合により一部献立が変更になる場合があります。  
 ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。  
 ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの もやしのごま和え スープ（コーン ベーコン） 麦茶	鉄塩せん／ごめ／サラ ダ油／砂糖／すりごま （白）	豚モモ／ロースハム	キャベツ／もやし／ きゅうり／人参／コー ン	★おにぎり 麦茶  鉄塩せん 麦茶
21 木	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼（乳児:カレイ） モヤシときゅうりのサラダ スープ（エノキ こまつな） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／エッグケア／ごま 油／砂糖／ホットケ ーキの素／サラダ油	みそ／ロースハム／パ ナナ豆乳／牛乳	もやし／きゅうり／え のきたけ／こまつな	★バナナ豆乳蒸しパン 牛乳  たべっこどうぶつ 麦茶
22 金	ごはん ゆうあいカレー（キーマ） フロッキーのサラダ ゼリー 麦茶	カルデツウエハース／ ごめ／じゃがいも／サ ラダ油／有塩バター／ 薄力粉／砂糖／ホット ケーキの素／ゼリー	豚ひき肉／牛乳／ロー スハム	玉ねぎ／人参／フロッ コリー／きゅうり／オ レンジジュース／マー マレード	★オレンジケーキ 牛乳  カルデツウエハース 麦茶
23 土	ごはん 肉野菜炒め もやしのおかかあえ 中華スープ 麦茶	せんべい／ごめ／サラ ダ油／かたくり粉／砂 糖／ごま油／クッキー	豚モモ／糸けつり	キャベツ／玉ねぎ／人 参／ピーマン／もやし ／きゅうり／ねぎ／わ かめ／コーン	クッキー せんべい 麦茶  せんべい 麦茶
25 月	ごはん 鶏肉のみそ焼き 大根の塩昆布和え スープ（わかめ ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／ごめ／砂糖／サラダ 油／源氏パイ／カリポ テミニ	鶏肉モモ／みそ／牛乳	大根／塩昆布／わかめ ／ねぎ	源氏パイ カリポテミニ 牛乳  むらさきいもせんべい 麦茶
26 火	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 フロッキーのごま和え 中華スープ 麦茶	かぼちゃポーロ／ごめ ／砂糖／すりごま／サ ラダ油／薄力粉	豚モモ／カルピス／牛 乳	玉ねぎ／ピーマン／フ ロッキー／人参／ね ぎ／わかめ／コーン	★カルピスケーキ 牛乳  かぼちゃポーロ 麦茶
27 水	ごはん 豚丼の具 ほうれん草とツナのサラダ みそ汁（もやし わかめ） 麦茶	鉄塩せん／ごめ／サラダ 油／砂糖／有塩バター／ ホットケーキの素	豚モモ／ヨーグルト／ 牛乳	玉ねぎ／ねぎ／ほうれ ん草／人参／きゅうり ／わかめ／コーン／り んご	★りんご蒸しパン 牛乳  鉄塩せん 麦茶
28 木	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 きゃべつの浅漬け みそ汁（ふ ねぎ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／エッグ ケア／ごま油／麩／ピ スコ／コンソメリング	鶏肉モモ／みそ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／人 参／ねぎ	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳  たべっこどうぶつ 麦茶
29 金	ごはん 麻婆豆腐 大根ときゅうりの甘酢和え スープ（えのき コーン） 麦茶	カルデツウエハース／ ごめ／サラダ油／ごま 油／砂糖／かたくり粉 ／すりごま（白）	押豆腐／豚ひき肉／み そ	人参／ピーマン／ねぎ ／大根／きゅうり／え のきたけ／コーン	★五平餅 麦茶  カルデツウエハース 麦茶
30 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの塩昆布和え スープ（コーン わかめ） 麦茶	クッキー／ごめ／せん べい	鶏肉モモ	マーマレード／キャベ ツ／塩昆布／コーン／ わかめ	クッキー せんべい 麦茶  クッキー 麦茶

## 今月の“旬”な～んだ？ 【8月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「ゴーヤ（にがうり）」です。

### ★ゴーヤについて

古くから沖縄で食べられてきた野菜で、熟す前の未熟果を食べます。苦みが魅力ですが、苦手な方は、塩もみしてサッと熱湯をかけると苦味は抜けます。種とわたは苦みが強いので、スプーンなどでしっかり取り除くこともやわらぎます。ジュースにするのもおすすめです。リンゴジュースやバナナを加えると飲みやすくなります。スライスしてチップスにすると、おやつ感覚で食べられます。最近では、苦みの少ない白いゴーヤも出てきています。

### ＜ゴーヤの栄養＞

ゴーヤの苦み成分はモルルデシンといい、胃液の分泌を促して食欲を増進させるのと、肝機能を高め、血糖値を下げる効果があると言われています。ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなども豊富で、夏バテ解消には最適な野菜です。

特にビタミンCはきゅうりの10倍、とうがんの3倍の量が含まれます。

ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいので、肉や卵、豆腐などのたんぱく質と共に炒めるゴーヤチャンプルーがおすすめです。

### ＜美味しいゴーヤの選び方・見分け方＞

全体的に緑色一色で、ツヤのあるものを選びましょう。途中で色が黄色くなっているものはやめましょう。濃い色の方が味が美味しいです。収穫期を逃したゴーヤは根元が膨れています。手に持ってみて重みがあり、固く感じるものを選びましょう。見かけよりも軽い場合は、水分が抜けている証拠になります。ツヤがあるのでゴーヤは長持ちしそうな気がしますが、実は鮮度の劣化が早い野菜です。劣化が進むと、表面のイボからしなびて、黒ずんだり、つぶれたりしてきます。そのため購入後はできるだけ早く食べるようにしましょう。

ゴーヤと言えは苦みですが、残念ながら苦みの強さについては外見からは見分けられません。

8/8金のおやつに  
ゴーヤチップスが出ます

