



がつ こんだてひょう
8月の献立表



れいわ ねん
令和7年

かぜ こ えん
風の子そだち園

日にち	曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	塩分 (g)
			ち、にく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	きん 金	ごはん や 焼きシヤモのマリネ おから入りポテトサラダ みそ汁	ししゃも おから みそ 味噌	たま 玉ねぎ、パプリカ、レモン、レタス、オレンジ たま にんじん きゅうり 玉ねぎ、人参、 胡瓜 たま にんじん は 玉ねぎ、人参、なす、菜ねぎ	こめ おおむき 米、大麥 さんおんとうかたくりこ あぶら 三溫糖、 片栗粉、 油 じゃがいも	606	2.8
2	ど 土						
3	にち 日						
4	げつ 月	ごはん からあ ホッケの唐揚げ きゅうりめ づ トマトと胡瓜の御シロップ漬け	ほっけ、たまご みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	しょうが 生姜、にんにく、キャベツ きゅうり だいこんうめ 胡瓜、ミニトマト、大根、 梅 にんじん たま 人参、えのき、玉ねぎ、チンゲン菜	こめ おおむき 米、大麥 あぶらかたくりこ 油、 片栗粉 さんおんとう 三溫糖	565	1.9
5	か 火	ごはん ごま油チキン なす、きゅうりからしあ 茄子と胡瓜の辛子和え みそ汁	とり、にく 鶏肉 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	にんにく、レタス、トマト、あお のり にんじん きゅうり 人参、なす、胡瓜 こまつな にんじん 小松菜、しめじ、人参	こめ おおむき 米、大麥 ごま、あぶら ごま油、じゃがいも	569	2.8
6	すい 水	ごはん さけ や 鮭のレモン焼き なつやさい 夏野菜うたつウイユ とうにゅう 豆乳スープ	さけ 鮭 あぶらあとうにゅう 油揚げ、豆乳	レモン、もやし、とうみょう 豆腐、りんご だいこん たま にんじん 大根、なす、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、 パプリカ、トマト、にんにく はくさい そう かほちやにんじん 白菜、ほうれん草、 南瓜、 人参	こめ おおむき 米、大麥 さんおんとう あぶら 三溫糖、オリーブ油	550	2.1
7	もく 木	ごはん ぶた 豚のさっぱり炒め マロニーのあ もの 和え物 みそ汁	みそ ぶた、にく 味噌、豚肉 みそ 味噌	たま にんじんしょうが 玉ねぎ、人参、 生姜、ブロッコリー キャベツ、トマト こまつな にんじん 小松菜、コーン、人参 にんじん ほ しいたけ そう 人参、なす、干し椎茸、ほうれん草	こめ おおむき 米、大麥 あぶらさんおんとう 油、 三溫糖 マロニー、さんおんとう 三溫糖、ごま	607	2.1
8	きん 金	ごはん あつあ こうみ 厚揚げの香味ダレがけ ごぼうサラダ たまご 卵スープ	あつあ 厚揚げ みそ 味噌 とり、にくたまご 鶏肉、 卵	しょうが 生姜、にんにく、しろ 玉ねぎ、レタス オレンジ、ブロッコリー ごぼう きゅうりにんじん 牛蒡、コーン、胡瓜、 人参 にんじん そう 人参、ほうれん草、えのき	こめ おおむき 米、大麥 さんおんとう あぶら 三溫糖、ごま油 さんおんとう ごま、三溫糖	605	2.0
9	ど 土						
10	にち 日						
11	げつ 月						
12	か 火	なつやさいひきにく 夏野菜ひき肉カレー グリーンサラダ (御酢ドレッシング) ヨーグルト	とり 鶏ミンチ ヨーグルト	にんじん たま 人参、なす、玉ねぎ、トマト、ピーマン、エリンギ にんじん きりほしだいこん キャベツ、レタス、人参、もやし、切干大根 みずな たま きゅうりうめ 水菜、パプリカ、玉ねぎ、胡瓜、 梅	こめ おおむき 米、大麥、じゃがいも さんおんとう あぶら 三溫糖、ごま油 さんおんとう ごま油	610	3.2
13	すい 水						
14	もく 木						
15	きん 金						
16	ど 土						
17	にち 日						
18	げつ 月	ごはん ブルコギ だいこん あ 大根のキムチ和え ちゅうか 中華スープ	ぎゅう、にく 牛肉 あつあ 厚揚げ	たま にんじん しょうが 玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、キャベツ だいこん さい はくさい 大根、チンゲン菜、 白菜キムチ たま にんじん は ほ しいたけ 玉ねぎ、人参、わかめ、菜ねぎ、干し椎茸	こめ おおむき 米、大麥 さんおんとう あぶら 三溫糖、ごま、ごま油 さんおんとう 三溫糖 あぶら ごま油	577	2.1
19	か 火	ごはん つめ はん 梅しそご飯 さわらゆず 鰯の 柚子みそ焼き しょうゆひややこ ニラ醤油冷奴 ごもくじ 五目汁	みそ さわら 味噌、鰯 とうふ 豆腐、ちりめんじゃこ あぶらあとり、にく 油揚げ、鶏肉	のめ はん 梅干し、大麥 レタス、オレンジ、ゆず にら にんじん こまつな 人参、キャベツ、しめじ、小松菜	こめ おおむき 米、大麥 さんおんとう 三溫糖、じゃがいも あぶら ごま油	577	2.6
20	すい 水	れいめん 冷麺 だいがくいも 大学芋 あん、にんどうふ 杏仁豆腐	とり、にくたまご 鶏肉、 卵 ぎゅう、にゅう 牛乳	きゅうり ほ しいたけ はくさい 胡瓜、トマト、干し椎茸、オクラ、白菜キムチ みかん	ちゅうかめん さんおんとう 中華麺、 三溫糖 さつまいも、さんおんとう、 あぶら 三溫糖、ごま、油 さんおんとう 三溫糖	547	3.3

21	もく木	ごはん さいきょうや ぶりの西京焼き だいこん 大根のきんぴら しる みそ汁	みそ ぶり、味噌 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	もおお もやし、大葉、りんご だいこん ごぼう にんじん 大根、ピーマン、牛蒡、人参 は にんじんはくさい 葉ねぎ、人参、白菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、 さんおんとう あぶら 三温糖、こま油	573	2.1
22	きん金	ごはん いそべあ タラの磯辺揚げ なつやさいや ひた 夏野菜の焼き浸し とんじる 豚汁	タラ かつおぶし 鰹節 みそ ふたにく 味噌、豚肉	あお 青のり、キャベツ、りんご かぼちゃ 南瓜、なす、ししとう ごぼう だいこん、にんじん はくさいは 牛蒡、大根、人参、こんにゃく、白菜、葉ねぎ	さつまいも こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油、てんぷら粉	588	2.5
23	ど十						
24	にち日						
25	げつ月	ごはん とん うめみそ 豚カツ(御味噌ソース)  きゅうり すのもの 胡瓜とセロリの酢の物 しる みそ汁	うめみそ ふたにく 梅味噌、豚肉 みそ 味噌	キャベツ、ブロッコリー、トマト きゅうり にんじん 胡瓜、セロリ、人参 にんじん こまつな はくさい 人参、なす、小松菜、しめじ、白菜	こめ おおむぎ 米、大麦 はくきこ こ あぶら 薄力粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	609	2.5
26	か火	ごはん とし ちらし寿司  おし とうふ ごま豆腐 あか 赤だし	たまご、さけ 卵、えび、鮭 とうにゅうぎゅうにゅう 豆乳、牛乳 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	にんじん はくさい 人参、れんこん、干し椎茸、枝豆 おおば 大葉、みょうが にんじん だいこん みずな 人参、大根、水菜	こめ 米 さんおんとう さんおんとう 三温糖、こま、三温糖 ね 練りごま、くす粉	620	3.0
27	すい水	ごはん とり 鶏肉のレモンソースがけ きりざい(納豆と切干大根の和え物) しる みそ汁	とり 鶏肉 なっとうかつおぶし 納豆、鰹節 みそ 味噌	レモン、もやし、かいわれ、りんご きりぼしだいこんきゅうりおおば は にんじん 切干大根、胡瓜、大葉、葉ねぎ、人参、 きりぼしだいこん は にんじん 切干大根、えのき、葉ねぎ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、こま、油 さんおんとう 三温糖	552	2.5
28	もく木	ごはん あじ あます 鰯の甘酢あんかけ う はな 卵の花 しる みそ汁	あじ 鰯 あぶらあ おから、油揚げ みそ 味噌	たまご にんじんみずなしいたけ 玉ねぎ、人参、水菜、椎茸、レタス、ブロッコリー にんじん 人参、しめじ、いんげん、こんにゃく かぼちゃ たまご にんじん 南瓜、キャベツ、玉ねぎ、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶらさんおんとう 片栗粉、こま油、三温糖 さんおんとう 三温糖	587	3.0
29	きん金	ごはん さば 鯖のおろしそダレ なぐさ 千草焼き  しる みそ汁	さば たまご 鯖、卵 とり たまご 鶏ミンチ、卵 みそ とうふ 味噌、豆腐	だいこん おおば 大根、レタス、大葉 にんじん はくさい 人参、さやえんどう、干し椎茸 にんじん かぼちゃ とうふ 人参、南瓜、豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖	570	2.8

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字**  の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字**  の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、**胡瓜**、**トマト**、**オクラ**、**ナス**、**大葉**、**みょうが**です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分	※基準値は「日本人の食事摂取 基準」をもとにしていますが、 個人にあわせた食事量を提供 しています。
	(kcal)			(g)		
1ヶ月平均値	583	22.0	18.3	75.9	2.5	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～8/27(水)メニュー：新潟の郷土料理 きりざい～

刻んだ野菜を納豆と一緒に和えた「きりざい」は、新潟県の寒さの
厳しい冬場にあらかじめ保存しておいた漬物や乾物を刻んで栄養価の高い
納豆を混ぜて食べたことが始まりと言われています。



～しっかり食べてしっかり予防！熱中症に負けない体づくり～

- ①夏野菜（胡瓜、トマト、なす、ピーマンなど）を食べましょう
脱水予防・身体を冷やす効果があります。
- ②喉が渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう
- ③暑い日こそバランスよくしっかり食べましょう
ビタミンC（オレンジ、レモンなど）…夏バテした体の食欲を増進させます。

