



8月の献立



浮田とちのみこども園 令和7年8月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	金	牛乳菓子	三色丼 かぼちゃのみそ汁 果物（バナナ）	米、卵、鶏ひき肉、生姜、干しいたけ、人参、小松菜、三温糖、しょうゆ、みりん 油揚げ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、だし汁 バナナ	スキムミルク おさかなゼリー りんごジュース、 寒天、かき氷シロップ、 小麦粉、三温糖、豆乳、バター
2	土	お茶菓子	チキンピラフ コンソメスープ 果物（オレンジ）	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし、コンソメ、バター、塩 ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、人参、コンソメ オレンジ	お茶 菓子
4	月	牛乳菓子	ごはん さけのごまみそ焼き 豆苗とちくわの マヨネーズあえ 豆腐のすまし汁	米 さけ、みそ、しょうゆ、白ごま、みりん、三温糖 豆苗、ちくわ、キャベツ、人参、 ノンエッグマヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうゆ、塩、だし汁	スキムミルク コーンパンケーキ 米粉、大豆粉、油、 豆乳、三温糖、とうもろこし
5	火	牛乳菓子	ごはん 豚肉と豆腐チャンプルー 春雨スープ オレンジゼリー	米 豆腐、豚肉、油、生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、きくらげ、 しょうゆ、塩、中華だし、三温糖、オイスターソース、ごま油 ベーコン、春雨、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、中華だし、塩 寒天、三温糖、オレンジジュース	牛乳 きなこクッキー 小麦粉、きな粉、 バター、三温糖、豆乳
6	水	牛乳菓子	二上:ツナサンド 0.1歳:ピラフ ブロッコリーと トマトのサラダ ポトフ/牛乳	コッペパン、ツナ、ノンエッグマヨネーズ 米、ツナ、玉ねぎ、とうもろこし、人参、枝豆、コンソメ、塩 ブロッコリー、トマト、玉ねぎ、しょうゆ、三温糖、 レモン果汁、油、塩 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、人参、しめじ、コンソメ/牛乳	お茶 ピピンバ風おにぎり 米、豚ひき肉、ほうれん草、 人参、ごま油、しょうゆ、 三温糖
7	木	牛乳菓子	ごはん 高野豆腐の五目煮 もやし中華あえ 果物（バナナ）	米 鶏肉、高野豆腐、じゃがいも、人参、玉ねぎ、干しいたけ、 いんげん、油、三温糖、しょうゆ ハム、もやし、人参、きゅうり、すし酢、ごま油、白ごま バナナ	ミロ 野菜チップス ごぼう、れんこん、 さつまいも、油、塩
8	金	牛乳果物	ごはん 鶏のカレーから揚げ かぼちゃサラダ たまごスープ	米 鶏肉、生姜、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 かぼちゃ、じゃがいも、きゅうり、人参、 とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、塩 卵、玉ねぎ、えのきたけ、人参、ねぎ、コンソメ、塩	牛乳 ココアゼリー ココア、牛乳、三温糖、寒天
9	土	お茶菓子	焼きそば わかめスープ 果物（バナナ）	焼きそばめん、豚肉、ちくわ、人参、キャベツ、玉ねぎ、もやし、 油、焼きそばソース 玉ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ、中華だし バナナ	お茶 菓子
12	火	牛乳菓子	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め 中華スープ のりしおポテト	米 豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、ピーマン、人参、きくらげ、ごま油、しょうゆ、 オイスターソース、三温糖、片栗粉 ベーコン、玉ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ、中華だし、塩 じゃがいも、油、塩、青のり	スキムミルク キャロットゼリー 人参、寒天、レモン果汁、 オレンジジュース、三温糖、 みかん缶
13	水	お茶菓子	豚丼 きゅうりの塩こんぶあえ みそ汁	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうゆ、三温糖 キャベツ、きゅうり、人参、塩こんぶ、ごま油、白ごま 豆腐、人参、しめじ、みそ、だし汁	お茶 菓子
14	木	お茶菓子	カレーライス 花野菜のサラダ ゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、油、カレールウ ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ	お茶 菓子
15	金	お茶菓子	そうめん なすのみそ炒め ゼリー	そうめん、鶏肉、油、きゅうり、トマト、だし汁、しょうゆ、みりん、三温糖 なす、人参、ちくわ、枝豆、油、赤みそ、三温糖、みりん	お茶 菓子
18	月	牛乳菓子	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 麩のみそ汁	米 卵、ツナ、玉ねぎ、人参、だし汁、三温糖、塩、油 ひじき、切干大根、人参、干しいたけ、さつま揚げ、いんげん、 ごま油、しょうゆ、本みりん、三温糖 おつゆ麩、厚揚げ、玉ねぎ、人参、わかめ、みそ、だし汁	牛乳 みたらしじゃが団子 じゃがいも、片栗粉、豆乳、 三温糖、しょうゆ、片栗粉



米粉カレーライスレシピ

6月にキャンドルナイトで米粉のカレーライスを作りました。カレールーはカレー粉や調味料使用して手作りました。身体に優しいカレーです。よかったらおうちで作ってみてください。

大人2人分 こども1人分

お好みのお肉…200g 玉ねぎ…中1個
じゃがいも…中2個 人参…中1/2本
油…大さじ1 製菓用米粉…大さじ3
水…700ml おろしりんご…1/4個
★カレー粉…小さじ2
(お好みで調節してください)
★中濃ソース…大さじ1
★トマトケチャップ…大さじ2
★コンソメ…小さじ1/2 ★砂糖…少々
塩・こしょう…少々 ごはん…適量

作り方

- ①じゃがいも、人参は皮をむいて一口大に、たまねぎは皮をむいて薄切りにする。
 - ②★を混ぜ合わせておく。
 - ③鍋に油をひき、玉ねぎを焦がさないように色つくまでじっくり炒める。じゃがいも、人参を加え火が通るまでしっかり炒める。☆**ここでしっかり炒めることで出来上がりが水っぽくならない。**
 - ④③にお肉を加え、火が通ったら米粉を全体に振り入れ全体が混ざるように軽く炒め、水を加える。
 - ⑤具が柔らかくなり、全体にとろみがついたら②を加えてひと煮たちさせ、塩こしょうで味をととのえる。器にごはんと一緒に盛り付ける。
- ☆野菜を炒めるときに、お好みでにんにくやしょうがのすりおろしを加えると味に深みがでておいしくなります。
☆とろみが弱い場合はいったん火を止めて水溶き米粉(分量外)を入れてください。

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
19	火	牛乳菓子	ナポリタン コールスローサラダ 果物(バナナ)	スパゲティ、豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、とうもろこし、油、ケチャップ キャベツ、ツナ、きゅうり、人参、ノンエッグマヨネーズ、りんご酢、三温糖 バナナ	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、ちりめん、 白ごま、しょうゆ、三温糖
20	水	牛乳菓子	豚肉とごぼうの炊き込みごはん さばの塩焼き キャベツのゆかりあえ 油揚げのみそ汁	米、豚肉、ごぼう、人参、ごま油、しょうゆ、三温糖 さば、塩 キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり、ごま油、塩 油揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、みそ、だし汁	牛乳 カルピスゼリー カルピス、寒天、みかん缶
21	木	牛乳菓子	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 焼きししゃも	米 豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜、油、 赤みそ、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 ハム、春雨、人参、きゅうり、すし酢、しょうゆ、ごま油 ししゃも	スキムミルク きなこクリームサンド 食パン、きな粉、三温糖、豆乳
22	金	牛乳果物	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、絹豆腐、玉ねぎ、人参、卵、パン粉、塩、 ケチャップ、ウスターソース、みりん スパゲティ、ハム、きゅうり、人参、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ 玉ねぎ、人参、えのきたけ、小松菜、コンソメ	スキムミルク 黒糖クッキー 小麦粉、黒砂糖、豆乳、バター
23	土	お茶菓子	甘辛だれ冷やしうどん もやしをあえもの/バナナ	うどん、豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、ごま油、しょうゆ、三温糖、 白ごま、きゅうり もやし、キャベツ、人参、しょうゆ、三温糖/バナナ	お茶 菓子
25	月	牛乳菓子	ごはん 鶏肉の中華風照り焼き 小松菜のナムル 中華スープ	米 鶏肉、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、みりん、ごま油 もやし、ハム、きゅうり、人参、中華だし、ごま油、 りんご酢、三温糖、しょうゆ、白ごま 豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、中華だし	牛乳 きつねおにぎり 米、油揚げ、鶏ひき肉、 人参、しょうゆ、三温糖、 白ごま
26	火	牛乳菓子	ごはん かぼちゃコロッケ きゅうりのツナサラダ オニオンスープ	米 鶏ひき肉、かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、油、塩、コンソメ、 小麦粉、パン粉、白ごま、油 ツナ、きゅうり、人参、とうもろこし、りんご酢、塩、三温糖、油 ベーコン、玉ねぎ、コンソメ、塩、パセリ	スキムミルク 豆乳もち 豆乳、片栗粉、三温糖、 きな粉、三温糖
27	水	牛乳菓子	ごはん 赤魚の煮つけ ごぼうとひじきのサラダ 厚揚げのみそ汁	米 赤魚、生姜、しょうゆ、三温糖、みりん ごぼう、人参、とうもろこし、きゅうり、ひじき、 ノンエッグマヨネーズ、白ごま、三温糖、しょうゆ、りんご酢、塩 厚揚げ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、オクラ、みそ、だし汁	スキムミルク ハムサンド 食パン、キャベツ、ハム、 ノンエッグマヨネーズ、 チーズ
28	木	牛乳果物	ごはん ポークチャップ フレンチサラダ 野菜スープ	米 豚肉、玉ねぎ、バター、ケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、 コンソメ、しょうゆ、三温糖 ハム、キャベツ、きゅうり、しめじ、人参、りんご酢、三温糖、油 じゃがいも、玉ねぎ、人参、セロリ、塩、コンソメ	牛乳 そうめんちゃんぶるー 卵、そうめん、豚肉、玉ねぎ、 人参、レタス、しょうゆ、 ごま油
29	金	牛乳菓子	ごはん 親子煮 人参ごま酢あえ ぶどうゼリー	米 卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、切干大根、おつゆ麩、ねぎ、だし汁、 しょうゆ、三温糖、みりん、油 人参、きゅうり、しめじ、すし酢、白ごま、塩 ぶどうジュース、寒天、三温糖	牛乳 フルーツケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 豆乳、油、三温糖、 パイン缶、みかん缶
30	土	お茶菓子	中華丼 チンゲン菜のスープ 果物(オレンジ)	米、豚肉、生姜、キャベツ、玉ねぎ、人参、ごま油、中華だし、 しょうゆ、三温糖、オイスターソース、片栗粉 豆腐、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、中華だし、塩 オレンジ	お茶 菓子

※行事・材料などの都合により内容が変更になることがあります。