

# K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



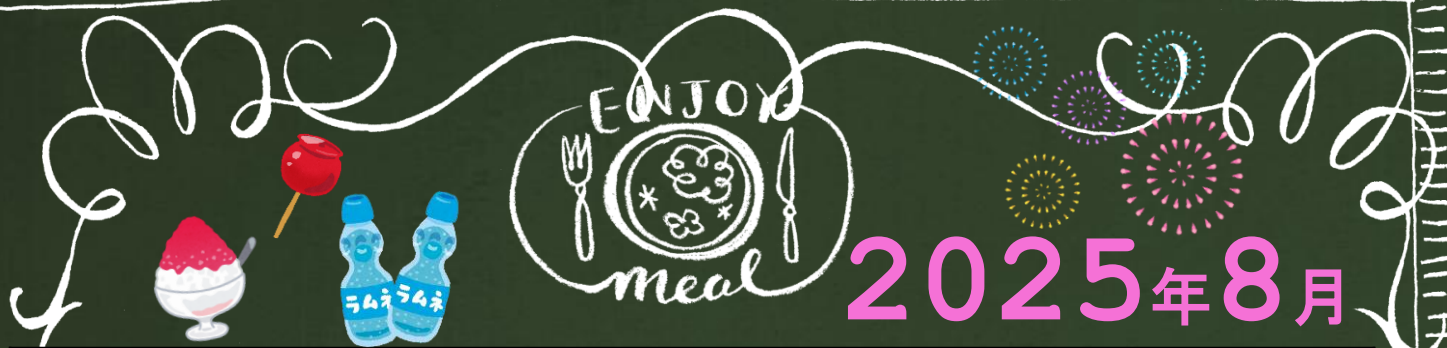
MEAT

8月

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			青色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や皮になる	体の調子を整える				
1	金	発芽玄米入りごはん・カシキのごまだれかけ・じゃが芋のそぼろ煮 けんちん汁・ほうじ茶のプRANDOMジエ	めかじき みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 ごま油 ごま 片栗粉 油 じゃが芋 板こんにゃく 砂糖	しょうが ねぎ さや いんげん ごぼう に んじん だいこん ねぎ	368	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	109
4	月	麦ごはん・鶏肉の照り焼き・カリカリじゃこサラダ 大根と芋のみそ汁・ブドウゼリー	鶏肉 じゃこ 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン	米 押し麦 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま ご ま油 じゃが芋	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ ぶどうジュース	331	おふラスク 牛乳	牛乳 焼き豆 バ ター 砂糖	86
5	火	みそラーメン・押し麦のサラダ・パイナップル・牛乳	みそ 豚肉 牛乳	冷凍中華めん 油 ご ま油 押し麦 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん もや し キャベツ たら し きゅうり 赤ピーマン コーン 玉葱 バイ ナップル	319	桜エビの ぱりぱりピザ 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 餃子の 皮 マヨネーズ	137
6	水	発芽玄米入りごはん・太刀魚の梅しそかけ・肉じゃが 青菜と豆腐のスープ・レモンゼリー	たちうろ 豚肉 豆腐 寒天 ゼラチン	米 玄米 小麦粉 油 しらたき 砂糖 じゃが 芋 片栗粉	カット梅 梅切り梅 し そ にんじん 玉葱 さ やいんげん しいたけ チンゲンツァイ しょう が レモン	358	ツナマヨマフィン 牛乳	牛乳 ツナ たまご チーズ ホットケー キミックス 砂糖 マヨネーズ	166
7	木	五目うどん・ポテトサラダ・ミルクゼリー・桃ジュレ乗せ・牛乳	鶏肉 油揚げ さつま 揚げ ゼラチン 寒天 牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	にんにく ごぼう だい こん ねぎ こまつ な きゅうり 玉葱 も もジュース	321	ゆかりおにぎり 牛乳	のり 牛乳 米 ゆ かり	152
8	金	麦ごはん・鮭のオニオンソースかけ・竹輪と野菜の和え物 和風カレー・ヨーグルト	さけ 竹輪 竹輪 削り 節 ベーコン ヨーグ ルト	米 押し麦 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがい も	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ もや し にんじん ごぼう だいこん きゅうり ツァイ ねぎ	325	のり塩ポテト 牛乳	青のり 牛乳 じゃ が芋 オリーブ油 サラダ油	94
12	火	ドライカレー・彩り野菜のサラダ・リンゴゼリー・牛乳	豚肉 牛肉 ハルメサ ンチーズ ゼラチン 牛乳	米 油 小麦粉 バター じゃが芋 砂糖	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉葱 舞茸 マン マッシュルーム りん ご コーン ブロッコ リー 黄ピーマン 赤 ピーマン りんご ジュース	381	チョコケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 チョ コチップ	184
18	月	マーボー豆腐丼・もやしとコーンの和え物 カップdeヤクルト・牛乳	豚肉 豆腐 削り節 ヨーグルト	米 押し麦 油 砂糖 片 栗粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干し 椎茸 だけのご水煮 ねぎ もやし コーン	320	マーマレードケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 マー マレードジャム	195
19	火	まごわやさしい給食 わかめごはん・赤魚の煮つけ・じゃが芋のごまサラダ なめこのみそ汁・小豆ミルクゼリー	炊き込みわかめ あ かうお 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン 牛乳 ゆで小豆 缶詰	米 じゃが芋 ごま油 ごま 練りごま 砂糖	しょうが きゅうり にんじん なめこ ねぎ ごまつな	314	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 冷凍うどん サラ ダ油 玉ねぎ にんじ ん キャベツ	107
20	水	ごはん・錦卵・野菜の生姜醤油和え・せんべい汁・オレンジゼリー	鶏肉 ほしひじき た まご ゼラチン	米 油 南蛮せんべい 砂糖	玉葱 こまつな もや し にんじん きゅう り しょうが ごぼう だいこん ねぎ オレ ンジジュース	315	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	93
21	木	カルボナーラ・スティック野菜・メロン・牛乳	ベーコン 生クリー ム ハルメサンチー ズ 牛乳	スパゲッティ オリー フ油 油 バター 小麦 粉	にんにく 玉葱 マッ ッシュルーム バセリ だいこん きゅうり にんじん メロン	368	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	166
22	金	発芽玄米入りごはん・豚肉のみそ焼き・納豆和え 鶏ごぼう汁・アセロラゼリー	豚肉 みそ 焼きわの り 納豆 鶏肉 豆腐 ゼ ラチン	米 玄米 砂糖	こまつな にんじん もやし ごぼう だい こん 万能ねぎ アセ ロラジュース	326	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレ ーク バター マシュ マロ	142
25	月	塩昆布ごはん・鯖のみそマヨ焼き・野菜のゴマ醤油和え なすのみそ汁・プリン	塩昆布 さわら 生揚げ みそ	米 玄米 マヨネーズ ごま 砂糖 じゃが芋 プリン	しょうが こまつな もやし にんじん な す ねぎ	348	オレンジキャラット 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 小麦 粉 砂糖 バター オレンジジュース にんじん	160
26	火	ごはん・竹輪の二色揚げ・おかかポテト・さつま汁・ピーチゼリー	焼き竹輪 鶏のり た まご 削り節 さつま 揚げ 豆腐 ゼラチン 寒天	米 小麦粉 米油 じゃ が芋 バター 砂糖	にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ こまつ な ももジュース	339	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 削り節 鶏のり 小 麦粉 油 キャベツ	126
27	水	豚丼・お浸し・マンゴーゼリー・牛乳	豚肉 削り節 寒天 ゼラチン 生クリー ム 牛乳	米 砂糖 しらたき	玉葱 にんじん ごぼ う さやいんげん こ まつな もやし マン ゴージュース	374	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
28	木	ミルクパン・コロケ・フレンチサラダ ベーコンスープ・オレンジ	豚肉 ベーコン	ミルクパン 油 じゃ が芋 小麦粉 パン粉	玉葱 きゅうり にん じん キャベツ こまつ な オレンジ	367	おかかおにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	170
29	金	麦ごはん・厚揚げの肉みそだれかけ・わかめサラダ 夏野菜豚汁・杏仁豆腐	生揚げ みそ 乾わか め 豚肉 削り節 寒天 ゼラチン 牛乳	米 押し麦 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	にんにく しょうが だいこん 水煮 万能 ねぎ きゅうり にんじ ん もやし ねぎ れん こん スクキーニ ホールコーン なす トマト	310	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 蒸し中華めん に んじん キャベツ もやし	122

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。  
※ ○ は1歳の献立内容です。

栄養士 高橋 知世



2025年8月

## 献立紹介

5	火	『みそラーメン』は、朝一番に豚骨と鶏ガラと香味野菜などをじっくり煮込んでとったガラスープを使い、たくさん具材を使って作るの食材のうまみがたっぷりと詰まっています。おいしいスープを麺にたくさんかけて味わって食べてみてください。
8	金	『鮭のオニオンソースかけ』は、鮭に小麦粉をまぶして、油を塗りカリッと焼き上げます。ニンニクと甘みが出るまで炒めた玉ねぎのオニオンソースをかけて完成です。お酢の入ったオニオンソースでさっぱりと食べられます。お魚の苦手な子もチャレンジしてみてください。
19	火	「まごわやさしい」給食の日です。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」はまめ、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。『赤魚の煮付け』はしょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、出汁を合わせた調味液で赤魚を煮ます。柔らかく煮込まれた赤魚はホロホロとした食感で、出汁もよく染み込みとっても美味しいです。『小豆ミルクゼリー』は粒あんを使ったシロップがかかっています。小豆を使うことで和風に仕上がったミルクゼリーを味わって食べてみてください。
22	金	『鶏ごぼう汁』は、削り節でとったおいしい出汁にごぼうと鶏肉、大根を煮て、そこに豆腐、ねぎを入れ、醤油で味付けをした汁です。ごぼうには食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維はお腹の中の善玉菌を増やす手伝いをしてくれます。鶏肉も入ったうまみたっぷりの汁を食べてお腹も元気にしていきましょう。
27	水	『豚丼』は豚肉と、玉ねぎ、にんじん、ごぼうなどの野菜、しらたきがが入った具たくさんな丼料理です。豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1はごはんなどの糖質の分解を助けたり、疲労回復をしてくれます。豚丼を食べて夏の消耗した体を元気にしましょう！

## NITOBEGOHANRECIPE1★

### 千草焼き 5人分

- |           |            |
|-----------|------------|
| ・お好みの魚 5切 | ・にんじん 35g  |
| ・塩 少々     | ・万能ねぎ 少々   |
| ・小麦粉 大さじ1 | ・白みそ 7g    |
|           | ・白ごま 小さじ1  |
|           | ・マヨネーズ 45g |



### 魚の千草焼きの作り方

- ①オーブンを200℃に余熱しておく。
- ②魚に塩をふり、10分ほど置く。10分後水分が出てきたらペーパーでふき取る。
- ③魚に小麦粉をまぶして、余分な粉は落としてオーブンで180℃5分下焼きする。
- ④にんじんは短めのせん切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤Aの具材を全て混ぜ合わせる。
- ⑥③の魚に⑤をスプーンなどで上にのせて200℃のオーブンで6分焼いて完成です。

## NITOBEGOHANRECIPE2★

### きらきざゼリー 10人分

- | 【ぶどうゼリー】       | 【レモンゼリー】   |
|----------------|------------|
| ・ゼラチン 10g      | ・ゼラチン 6g   |
| ・冷水 50cc       | ・冷水 30g    |
| ・砂糖 20g        | ・砂糖 20g    |
| ・ぶどうジュース 340cc | ・水 150cc   |
| ・水 70cc        | ・レモン汁 40cc |



ぶどうゼリーの上に  
お好みの果物や、  
ナタデココをのせて  
もかわいく仕上がります♪

### きらきざゼリーの作り方

- ①ぶどうゼリーとレモンゼリーのゼラチンをそれぞれ冷水でふやかします。  
【ぶどうゼリー】
- ②鍋に砂糖、ぶどうジュース、水を入れ加熱し、60℃以上温まったらふやかしたゼラチンを入れて煮溶かします。  
※甘みが足りなければ砂糖を足してください♪
- ③カップに注ぎ分け冷蔵庫で冷やし固めます。  
【レモンゼリー】
- ④別の鍋に砂糖、水を入れ加熱し、60℃以上温まったらふやかしたゼラチンとレモン汁を入れて煮溶かします。  
※甘みが足りなければ砂糖を足してください♪
- ⑤トレイなど平らな入れ物に入れて冷やし固めます。  
【仕上げ】
- ⑥ゼリーが固まったら、レモンゼリーをフォークで崩すようにクラッシュし、ぶどうゼリーの上にのせて完成です！