

# 2025年 8月 献立表

| 日付     | 献立名                                                    | 材料                                                                                                                         | 主食  | フルーツ        | おやつ                                               |
|--------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|---------------------------------------------------|
| 4月18日  | 鶏肉の梅味噌焼き<br>小松菜の煮浸し<br>ひじきの南蛮酢和え<br>白菜とえのきのすまし汁        | 鶏肉、梅干し、みそ、みりん、上白糖<br>小松菜、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、上白糖、だし<br>ひじき、人参、キャベツ、酢、しょうゆ、上白糖<br>白菜、えのき、しょうゆ、みりん、食塩、だし                         | ごはん | バナナ         | 牛乳<br>☆シュガートースト<br>食パン、バター、グラニュー糖                 |
| 5月19日  | カレイのゆかり揚げ<br>豆腐とツナのオムレツ<br>もやしとわかめの酢の物<br>じゃが芋と人参のスープ  | カレイ、薄力粉、卵、ゆかり、食塩、サラダ油<br>豆腐、卵、ツナ、しょうゆ、みりん<br>もやし、きゅうり、わかめ、上白糖、酢、しょうゆ、食塩<br>じゃが芋、人参、コーン、コンソメ                                | ごはん | すいか         | 牛乳<br>☆さつまいもクッキー<br>さつまいも、薄力粉、上白糖、バター、卵、ベーキングパウダー |
| 6月20日  | 冷やし中華<br>ピーマンと厚揚げの炒め物<br>ブロッコリーのごまマヨサラダ                | 中華麺、ロースハム、きゅうり、卵、トマト、もやし、酢、鶏がらだし、上白糖、しょうゆ、しょうが<br>ピーマン、パプリカ、厚揚げ、上白糖、しょうゆ、酒、サラダ油<br>ブロッコリー、コーン、大根、食塩、ごま、マヨネーズ               | 中華麺 | オレンジ        | 牛乳<br>☆ツナと卵の醤油おにぎり<br>米、ツナ、しょうゆ、卵                 |
| 7月21日  | 鮭のりマヨ焼き<br>マカロニソテー<br>★ならえ<br>小松菜と卵のすまし汁               | 鮭、青のり、マヨネーズ、食塩、しょうゆ<br>マカロニ、人参、玉ねぎ、コンソメ、サラダ油<br>大根、人参、油揚げ、れんこん、しいたけ、ごま、酢、上白糖、食塩<br>小松菜、卵、食塩、しょうゆ、みりん、だし                    | ごはん | バナナ         | 牛乳<br>☆マドレーヌ<br>薄力粉、卵、ベーキングパウダー、上白糖、バター           |
| 8月22日  | ひじき入りつくね<br>ほうれん草の卵炒め<br>トマトと大根のサラダ<br>豆腐とわかめのみそ汁      | 豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、ひじき、酒、しょうゆ、上白糖、みりん、片栗粉<br>ほうれん草、卵、しいたけ、パプリカ、バター、しょうゆ<br>トマト、大根、きゅうり、コーン、酢、上白糖、しょうゆ、オリーブ油<br>豆腐、わかめ、玉ねぎ、だし、みそ | ごはん | オレンジ        | 牛乳<br>☆いももち<br>じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、バター                  |
| 2月23日  | 甘辛ひき肉丼<br>小松菜と玉ねぎのスープ                                  | 米、豚ひき肉、しめじ、パプリカ、にんにく、上白糖、しょうゆ、鶏がらだし<br>小松菜、玉ねぎ、食塩、鶏がらだし                                                                    | ごはん | フルーツ        | 牛乳<br>ミレービスケット                                    |
| 13月27日 | シーフードカレー<br>かぼちゃのチーズ焼き<br>フレンチサラダ<br>じゃが芋とトマトのスープ      | あさり、えび、いか、玉ねぎ、カレールウ<br>かぼちゃ、チーズ<br>キャベツ、きゅうり、人参、コーン、上白糖、酢、サラダ油<br>じゃが芋、トマト、しめじ、コンソメ、食塩                                     | ごはん | オレンジ        | 牛乳<br>☆フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト、もも缶、みかん缶、上白糖            |
| 14月28日 | 豚肉のねぎ塩炒め<br>さつまいものバター醤油煮<br>玉ねぎと豆苗のおかか和え<br>大根とわかめのみそ汁 | 豚肉、白ねぎ、レモン汁、酒、鶏がらだし、食塩、片栗粉、ごま油<br>さつまいも、バター、しょうゆ、上白糖<br>玉ねぎ、豆苗、コーン、みりん、かつお節、しょうゆ<br>大根、わかめ、だし、みそ                           | ごはん | メロン         | 牛乳<br>☆きな粉蒸しパン<br>薄力粉、きな粉、上白糖、卵、牛乳、ベーキングパウダー、サラダ油 |
| 15月29日 | カジキマグロの竜田揚げ<br>切干大根の煮物<br>キャベツとわかめのナムル<br>豆腐と玉ねぎのみそ汁   | カジキマグロ、しょうが、しょうゆ、片栗粉、サラダ油<br>切干大根、人参、油揚げ、上白糖、しょうゆ、みりん、だし<br>キャベツ、わかめ、人参、しょうゆ、砂糖、ごま油<br>豆腐、玉ねぎ、みそ、だし                        | ごはん | オレンジ        | 牛乳<br>☆アイスクリーム                                    |
| 16月30日 | 牛丼<br>わかめスープ                                           | 米、牛肉、玉ねぎ、人参、上白糖、しょうゆ、にんにく、ごま油<br>わかめ、玉ねぎ、鶏がらだし、食塩                                                                          | ごはん | フルーツ        | 牛乳<br>ミニハート(せんべい)                                 |
| 1月25日  | あじの塩焼き<br>炒り豆腐<br>パプリカのマリネ<br>さつまいもとキャベツのみそ汁           | あじ、食塩、酒<br>豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、しょうゆ、上白糖、みりん、酒、だし、サラダ油<br>パプリカ、もやし、オリーブ油、酢、レモン汁、しょうゆ、食塩<br>さつまいも、キャベツ、みそ、だし                  | ごはん | オレンジ<br>バナナ | 牛乳<br>☆りんごゼリー<br>リンゴジュース、寒天、上白糖                   |

奈良から伝わってきた「奈良あえ」、七種類の具材を使うことから「ななあえ」とも言われ、それが徳島の方言で「ならえ」になったと言われています。

カジキマグロの旬は6～8月。カジキマグロと呼ばれていますが、分類上まぐろとは異なります。一般的に売られているメカジキは身も柔らかく脂肪が多く、ソテーや煮付けにも適しています。

## お楽しみメニュー

|     |                                                |                                                                                                             |     |     |                                              |
|-----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------------------|
| 26日 | とうもろこしごはん<br>チキン南蛮<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>とうがんのみそ汁 | 米、とうもろこし、食塩<br>鶏肉、食塩、片栗粉、きゅうり、卵、マヨネーズ、酢、しょうゆ、上白糖、サラダ油<br>ブロッコリー、ツナ、パプリカ、酢、しょうゆ、上白糖、サラダ油<br>とうがん、人参、ねぎ、みそ、だし | ごはん | すいか | 牛乳<br>☆ミニパフェ<br>コーンフレーク、アイスクリーム<br>みかん缶、バイン缶 |
|-----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------------------|

- ・旬の食べ物 とうがん トマト ピーマン
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルデツウエハース、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつけます。
- ・だしは昆布とかつおでとっています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。

★印のついているメニューは徳島県の郷土料理を取り入れたものです。