

2025年08月



献立表



親愛保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
01 (金)	ご飯 (豚肉の生姜焼き トマトサラダ きりたんぽ汁)	米、さつまいも、 きりたんぽ 、油、砂糖	牛乳、豚肉、豚肉、鶏肉	トマト、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、パインアップル、キャベツ、こまつな、もも、ごぼう、えのきたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツきんとん
02 (土)	スパゲティナポリタン (スープ(小松菜 豆腐) パイン缶)	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油	牛乳、豆腐、鶏肉	パインアップル、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
04 (月)	チキンカレーライス (ワカメサラダ オレンジ)	米、じゃがいも、砂糖、麩、油	牛乳、鶏肉、バター、きな粉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん、わかめ	カレールー、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふラスク
05 (火)	ご飯 (鶏肉のコーンフ레이크焼き ポテトのフレンチサラダ ミルクスープ)	米、じゃがいも、小麦粉、鉄分強化コーンフ레이크、油、砂糖	鶏肉、牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、あおのり	マヨネーズ(卵不使用)、ソース、酢、ケチャップ、洋風だしの素、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット お好み焼き
06 (水)	ご飯 (卵焼き ひじきサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ))	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、みそ	キャベツ、パインアップル、きゅうり、にんじん、トマト、なめこ、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 パインアップルケーキ
07 (木)	ご飯 (ポークビーンズ ツナサラダ スープ(チンゲン菜 もやし))	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、ツナ缶、鶏肉、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、チンゲンサイ、しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、本みりん、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 かやく御飯
08 (金)	ご飯 (かつおの煮物 キャベツの磯和え みそ汁(豆腐 小松菜))	米、砂糖、油、片栗粉、コッペパン	牛乳、かつお、豆腐、みそ	キャベツ、ぶどう、こまつな、にんじん、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ココア揚げパン
09 (土)	冷やしうどん (かぼちゃのソテー ヨーグルト)	うどん、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、バター	かぼちゃ、にんじん、こまつな	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
12 (火)	ご飯 (生揚げと野菜のみそ炒め マカロニサラダ スープ(わかめ・たまねぎ))	米、油、マカロニ、砂糖、ぎょうざの皮	牛乳、生揚げ、豚肉、脱脂粉乳、みそ、バター	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン、レーズン、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ひまわりパイ 
13 (水)	ご飯 (五目うま煮 小松菜のごま酢和え みそ汁(なす ねぎ))	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、なす、コーン、ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 コーン蒸しパン
14 (木)	ご飯 (魚のチーズ焼き ブロッコリーとわかめのサラダ スープ(かぼちゃ ねぎ))	米、砂糖、油	牛乳、鮭、チーズ、バター	ぶどうジュース、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かんてん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
15 (金)	ご飯 (マーボー豆腐 きゅうりのピクルス 中華スープ(春雨・ねぎ・にんじん))	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、きな粉、みそ	きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
16 (土)	スパゲティナポリタン (スープ(小松菜 豆腐) パイン缶)	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油	牛乳、豆腐、鶏肉	パインアップル、たまねぎ、こまつな、ピーマン、にんじん	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン
18 (月)	チキンカレーライス (ワカメサラダ みかん缶)	米、じゃがいも、砂糖、麩、油	牛乳、鶏肉、バター、きな粉	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、わかめ	カレールー、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふラスク
19 (火)	ご飯 (鶏肉のコーンフ레이크焼き ポテトのフレンチサラダ ミルクスープ)	米、じゃがいも、小麦粉、鉄分強化コーンフ레이크、油、砂糖	鶏肉、牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、あおのり	マヨネーズ(卵不使用)、ソース、酢、ケチャップ、洋風だしの素、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット お好み焼き

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー540Kcal

蛋白質 21.9g

脂質 17.2g

カルシウム 270mg

鉄分 3mg

エネルギー 455Kcal

蛋白質 18.6g

脂質 15.2g

カルシウム 252mg

鉄分 2mg

2025年08月



献立表



親愛保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
20	ご飯 (卵焼き 水 ひじきサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、バター、みそ	キャベツ、パイナップル、きゅうり、にんじん、トマト、なめこ、ひじき	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 パイナップルケーキ
21	ご飯 (ポークビーンズ 木 ツナサラダ スープ(チンゲン菜 もやし)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、ツナ缶、鶏肉、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、チンゲンサイ、しいたけ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ソース、本みりん、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 かやく御飯
22	ご飯 (かつおの煮物 金 キャベツの磯和え みそ汁(豆腐 小松菜)	米、砂糖、油、片栗粉、コッペパン	牛乳、かつお、豆腐、みそ	キャベツ、ぶどう、こまつな、にんじん、しょうが、のり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ココア揚げパン
23	冷やしうどん (かぼちゃのソテー 土 ヨーグルト)	うどん、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、バター	かぼちゃ、にんじん、こまつな	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
25	肉みそ麺 (ふかし芋 月 ヨーグルト)	さつまいも、そうめん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、みそ、あさり、油揚げ	きゅうり、トマト、にんじん、ねぎ、ごぼう、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 あさりひじきご飯
26	ご飯 (生揚げと野菜のみそ炒め 火 マカロニサラダ スープ(わかめ・たまねぎ)	米、砂糖、マカロニ、油	牛乳、生揚げ、豚肉、さらしあん、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、レーズン、しょうが、かんてん、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 水ようかん
27	ご飯 (五目うま煮 水 小松菜のごま酢和え みそ汁(なす ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、なす、コーン、ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 コーン蒸しパン
28	ご飯 (魚のチーズ焼き 木 ブロッコリーとわかめのサラダ スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、砂糖、油	牛乳、鮭、チーズ、バター	ぶどうジュース、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かんてん、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
29	ご飯 (マーボー豆腐 金 きゅうりのピクルス 中華スープ(春雨・ねぎ・にんじん)	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、きな粉、みそ	きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
30	インディアンスパゲティ (スープ(チンゲン菜 豆腐) 土 鉄分強化チーズ)	スパゲティ、かぼちゃとにんじんの野菜パン、油	牛乳、豆腐、チーズ、豚肉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン	だし汁、塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 やさしいパン

秋田県の郷土料理 きりたんぽ汁

もともときりたんぽ鍋は鶏ガラと調味料で作った汁に炊いたご飯をすり潰したものと野菜を入れた鍋料理のことを言います。大館・鹿角地方が発祥の地で、炭焼きや伐採のために山籠りをした人々が、残り飯をつぶして棒に刺して焼いて食べていたものを鳥鍋に入れたことが始まりだと伝えられています。

重要な具材であった比内鶏が、秋田県産種の鶏として国の天然記念物に認定され食べられなくなった時期があったのですが、当時の比内町の町長の声かけで「比内地鶏」が誕生し、再び家庭の味として復活しました。比内地鶏は元来のキジや山鳩に肉の組織が似ていて脂がきめ細かく、「たんぽ」との相性は抜群です。

串に刺し焼いたご飯が「がまの穂」に似ており、短い穂の意味である「短穂」から「たんぽ」と呼ばれるようになりました。



献立の平均栄養価	以上児	エネルギー540Kcal	蛋白質 21.9g	脂質 17.2g	カルシウム 270mg	鉄分 3mg
	未満児	エネルギー 455Kcal	蛋白質 18.6g	脂質 15.2g	カルシウム 252mg	鉄分 2mg

※きりたんぽ(原材料:米)とさらしあん(原材料:小豆)を使用します。食材チェック表に記載のある食材ですが、ご心配な方は提供前にご家庭でお試ください。