



8 月 給 食 献 立 表 (1 2 か 月 ~ 1 8 か 月 頃)

2025年08月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の生姜煮 じゃが芋の含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば 豆腐、みそ、わかめ	土生姜 人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	フルーツ盛り合わせ せんべい	せんべい		バナナ、黄桃缶	
04 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 春雨のしょう油炒め きゃべつと豆腐のスープ	米 春雨、なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ きゃべつ、人参、オクラ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 チーズケーキ ミックス	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、ダイスチーズ		
05 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き 甘酢和え みそ汁	米 三温糖、すりごま	さけ 豆腐、みそ	きゅうり、人参 冬瓜、玉ねぎ、人参、青ねぎ	塩 米酢、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 すいか せんべい	塩せんべい	牛乳	すいか	
06 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 なすとひき肉の炒め物 スープ	米 なたね油、三温糖	豚ひき肉、みそ	なす、ピーマン、人参 玉ねぎ、えのきたけ、人参、青ねぎ	酒、しょう油 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	ヨーグルト ソフトせんべい	ソフトせんべい	ヨーグルト		
07 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の生姜炒め きゅうりのサラダ みそ汁	米 なたね油、三温糖 マヨドレ	鶏もも肉 みそ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、土生姜 きゅうり、人参 なす、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、酒 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 シュガーポテト	さつま芋、なたね油、グラニュー糖	牛乳		
08 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の照り焼き 人参しりしり みそ汁	米 三温糖 なたね油	さわら ツナ 豆腐、みそ、わかめ	人参 きゃべつ、かぼちゃ	しょう油、みりん 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	スパゲティー、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ	ウスターソース、塩
12 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	厚揚げのマーボー丼 シルバーサラダ バナナ	米、片栗粉、なたね油、三温糖 はるさめ、三温糖、ごま油	絹厚揚げ、豚ひき肉、みそ ツナ	玉ねぎ、人参、にら、干しいたけ、土生姜 きゅうり、人参 バナナ	しょう油 米酢、しょう油、塩
	午後おやつ	牛乳 グレープゼリー	きび砂糖	牛乳	ぶどう濃縮果汁、アガー	
13 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	鯖のそぼろ飯 ひじきとお揚げのたいたん みそ汁	米、三温糖 三温糖、なたね油	さば(水煮) 油揚げ、ひじき 豆腐、みそ	人参、コーン、グリーンピース、土生姜 人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
14 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	なすの香り丼 みそ汁 きゅうりの昆布和え	米、なたね油、片栗粉、ごま油、三温糖 じゃが芋	豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 塩昆布	なす、玉ねぎ、三度豆、土生姜 きゃべつ、人参 きゅうり	ケチャップ、しょう油 煮干し しょう油、塩
	午後おやつ	牛乳 メーブルケーキ	ホットケーキミックス、メーブルシロップ	牛乳 牛乳		
15 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 焼きビーフン みそ汁	米 ビーフン、なたね油	豚肉 みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン、竹の子水煮、干しいたけ なす、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・夏バテをしないよう規則正しい食生活をしましょう。

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



8 月 給 食 献 立 表 (1 2 か 月 ~ 1 8 か 月 頃)

2025年08月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
18 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 肉かぼちゃ みそ汁	米 突きこんにやく、三温糖、なたね油	牛肉 絹厚揚げ、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース なす、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
19 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭フライ 添え野菜 みそ汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ	さけ 豆腐、みそ	きゃべつ、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン	牛乳		
20 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	すき焼き丼 みそ汁 バナナ	米、系こんにやく、三温糖、なたね油 じゃが芋	牛肉、焼き豆腐 みそ、わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 菓子	菓子	牛乳		
21 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ドライカレー わかめスープ みかんゼリー	米、なたね油 国産温州みかんゼリー	豚ひき肉 わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しぶどう きゃべつ、人参、オクラ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ	米粉のバナナスティックケーキ	牛乳		
22 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の西京焼き 千切りの含め煮 豆腐汁	米 三温糖 なたね油、三温糖	さわら、みそ 油揚げ 豆腐	人参、千切り大根 玉ねぎ、小松菜、人参	本みりん、酒 しょう油、鰹だし 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ソース飯	米、なたね油	牛乳 平天	きゃべつ	お好みソース、こしょう、塩、ウスターソース
25 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 添え野菜 みそ汁	米 三温糖 三温糖	鶏もも肉 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油、酒 米酢、しょう油 煮干し
	午後おやつ	コーンご飯	米、もち米		コーン(冷凍)	しょう油、昆布、塩
26 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁	米 三温糖	塩さば みそ、油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 豆腐ホットケーキ	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 絹ごし豆腐		
27 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁 バナナ	米 なたね油、三温糖	豚肉、みそ 豆腐	きゃべつ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、人参 えのきたけ、青ねぎ バナナ	酒、しょう油 鰹だし、しょう油(淡)、塩、昆布
	午後おやつ	ヨーグルト ソフトせんべい	きび砂糖 ソフトせんべい	ガゼリヨーグルト	黄桃缶	
28 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 まぐろのケチャップ和え みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖	まぐろ みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 玉ねぎ、チンゲンサイ	ケチャップ、しょう油、ウスターソース、酒 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこおにぎり せんべい	米、きび砂糖 塩せんべい	牛乳 きな粉		
29 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 焼肉風 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、にら、にんにく 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、酒 鰹だし
		牛乳 シュガートースト	バター、グラニュー糖、食パン	牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・夏バテをしないよう規則正しい食生活をしましょう。

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。