

8月の給食献立表



令和7年8月号 発行：アテネ学園

日曜日	行事	昼食	15時おやつ	材料名			
				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
1日 (金)	麦茶 チョコビスケット	ごはん ポークチャップ じゃが芋の重ね焼き パナナ みそ汁 (なめこ・豆腐・ねぎ)	牛乳 源氏パイ	米 じゃがいも 砂糖 パイシート 油 チョコビスケット 源氏パイ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ チーズ	たまねぎ にんじん なめこ しめじ ねぎ にんにく パナナ	ケチャップ 酒 中濃ソース コンソメ 塩 煮干しだし汁
2日 (土)		焼肉丼風 みかんゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 みかんゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しいたけ にんにく しょうが	酒 しょうゆ
4日 (月)	麦茶 ぼたぼた焼き	ごはん 五目春巻き もやしナムル パナナ 中華スープ	麦茶 チョコチップクッキー	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ぼたぼた焼き チョコチップクッキー	豚肉 わかめ みそ	もやし たまねぎ きゅうり コーン たけのこ水煮 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン にんじん にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酒 酢 オイスターソース 中華スープの素
5日 (火)	麦茶 ビスコ	ごはん 鮭のしょうゆ漬焼き きんぴらごぼう バインゼリー みそ汁 (もやし・厚揚げ・小松菜)	牛乳 オランダせんべい	米 油 砂糖 ビスコ オランダせんべい バインゼリー	牛乳 鮭 厚揚げ みそ 豚肉	すいか ごぼう もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酒 みりん 塩 煮干しだし汁
6日 (水)	バナナ	茄子のミートソーススパゲティ ひじきサラダ パナップ 春雨スープ	麦茶 チョコクレープ	スパゲティ 油 はるさめ 片栗粉 砂糖 パナップ チョコクレープ	牛乳 豚肉 ベーコン ひじき	なす にんじん コーン きゅうり チンゲンサイ ねぎ ピーマン しょうが にんにく パナナ しいたけ	しょうゆ 酢 塩 中華スープの素
7日 (木)	ロアヌ	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 野菜サラダ みかんゼリー かぼちゃのポタージュ	牛乳 ムーンライト	米 米粉 油 バター みかんゼリー ムーンライト マーメイドジャム ロアヌ	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ水煮	かぼちゃピューレー キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん パセリ にんにく しょうが	しょうゆ コンソメ 酢 塩
8日 (金)	ぶどうゼリー	ごはん 赤魚の甘辛揚げ 磯香和え パナナ みそ汁 (じゃがいも・もずく・ねぎ)	麦茶 星たべよ	米 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 星たべよ ぶどうゼリー	赤魚 もずく みそ のり	もやし ほうれんそう ねぎ にんじん パナナ	しょうゆ 酒 塩 煮干しだし汁
9日 (土)		五目あんかけ丼 ピーチゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 片栗粉 ピーチゼリー お菓子	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 中華スープの素
12日 (火)	麦茶 オランダせんべい	ハッシュドポークライス 冷凍りんご 牛乳	麦茶 ばりんこ	米 じゃがいも ハヤシライスル オランダせんべい ばりんこ バター	牛乳 豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム 冷凍りんご	
13日 (水)	麦茶 アンパンマンソフトせんべい	豚みそ丼 みかんシャーベット 野菜生活ベリ	麦茶 たべっこどうぶつ	米 油 砂糖 片栗粉 みかんシャーベット 野菜生活ベリ たべっこどうぶつ アンパンマンソフトせんべい	豚肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ	酒 しょうゆ
14日 (木)	麦茶 純米せんべい	塩野菜あんかけ丼 いちごクレープ 牛乳	麦茶 アンパンマンキャラメルコーン	米 ごま油 片栗粉 純米せんべい アンパンマンキャラメルコーン いちごクレープ	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	中華スープの素 塩
15日 (金)	麦茶 マリービスケット	ブルコギ丼 冷凍黄桃 野菜生活マンゴー	麦茶 スティックポテト	米 春雨 ごま 砂糖 片栗粉 油 マリービスケット スティックポテト 野菜生活マンゴー	豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 冷凍黄桃	鶏ガラスープの素 しょうゆ
16日 (土)		ポークカレーライス ぶどうゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも バター カレーウガ口 ぶどうゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん	
18日 (月)	健康食育の日 麦茶 ブラックムーンクッキー	ごはん さばの味噌煮 小松菜のおひたし すいかゼリー すまし汁 (豆腐・わかめ・麩)	プリンアラモード	米 焼麩 砂糖 豆乳プリン ビスコ ホイップクリーム すいかゼリー ブラックムーンクッキー	さば 豆腐 みそ わかめ	もやし こまつな にんじん しょうが 白桃 缶 かん缶	しょうゆ みりん 塩 昆布だし汁 かつお節だし汁
19日 (火)	麦茶 ばりんこ	ごはん ガーリックチキン コールスロー パナナ ミネストローネ	牛乳 レモンバターケーキ	米 薄力粉 バター 砂糖 じゃがいも マカロニ 油 砂糖 ばりんこ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん ホールトマト たまねぎ レモン果汁 にんにく パナナ	ケチャップ 酒 酢 中濃ソース 塩 コンソメ ベーキングパウダー
20日 (水)	バナナ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ コーンサラダ フルーツ野菜ゼリー みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ)	うずまきソフト	米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 うずまきソフト フルーツ野菜ゼリー ごま	鶏肉 みそ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ きゅうり コーン にんじん しょうが パナナ	しょうゆ 酒 酢 塩 煮干しだし汁 みりん
21日 (木)	始業式 麦茶 アンパンマンビスケット	ごはん 肉じゃが ふりかけ もやしのごま和え ヨーグルト みそ汁 (チンゲン菜・えのきたけ・薄揚げ)	麦茶 ツナトースト	米 じゃがいも 食パン ヨネーズ ごま 砂糖 油 アンパンマンビスケット	ヨーグルト 豚肉 ツナ水煮 みそ 薄揚げ ふりかけ	もやし たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しらたき えのきたけ コーン しめじ	しょうゆ みりん 煮干しだし汁 昆布だし汁
22日 (金)	麦茶 ぼたぼた焼き	ごはん 豚肉のしょうが炒め しょうゆフレンチ パナナ 八杯汁	麦茶 チーズクッキー	米 薄力粉 バター 油 焼麩 砂糖 ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐 チーズ かまぼこ 牛乳	たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう なめこ なす ピーマン しょうが パナナ	しょうゆ 酒 酢 塩 ベーキングパウダー 昆布だし汁 かつお節だし汁
23日 (土)		ごはん コーンシチュー りんごゼリー すこやかふりかけ (のり) 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも バター クリームルウ りんごゼリー お菓子	牛乳 鶏肉 すこやかふりかけ (のり)	たまねぎ クリームコーン缶 コーン にんじん しめじ グリーンピース	
25日 (月)	麦茶 星たべよ	冷しゃぶのごまだれ中華麺 ヨーグルト ウィンナー 麦茶 とうもろこし(0.1.2歳児:コーンシュウマイ)	フルーツゼリー	中華麺 ごま 砂糖 クールゼリーの素 星たべよ	ヨーグルト 豚肉 厚揚げ みそ コーンシュウマイ ウィンナー	もやし にんじん キャベツ ごぼう きゅうり しいたけ 冷凍ミックスフルーツ とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 煮干しだし汁
26日 (火)	バナナ	タンドリーチキンサンド ツナサラダ 梨 コンソメスープ	牛乳 マーブルケーキ	ロールパン バター 薄力粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 卵 ツナ水煮 ヨーグルト	キャベツ こまつな ブロッコリー にんじん えのきたけ コーン たまねぎ しょうが にんにく バナナ 梨	ケチャップ 酢 塩 コンソメ カレー粉 純ココア ベーキングパウダー
27日 (水)	お誕生会 ぶどうジュース	ビビンバ コーンスープ きんぎょゼリー	シューアイス	米 砂糖 ごま油 ごま ぶどうジュース カルビス ソーダゼリー いちごゼリー シューアイス	豚ひき肉 卵 星型チーズ	たまねぎ ぜんまい水煮 コーン もやし ほうれんそう にんじん しょうが レモン 冷凍ミックスフルーツ	しょうゆ 酒 コンソメ 塩
28日 (木)	梨	ごはん カレイの梅焼き 切干大根煮 ピーチゼリー みそ汁 (じゃがいも・キャベツ・薄揚げ)	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも バター 油 砂糖 ピーチゼリー ホットケーキミックス メープルシロップ	牛乳 カレイ みそ 卵 薄揚げ さつま揚げ	キャベツ 切干大根 にんじん 梨	しょうゆ うめびしお 酒 みりん 煮干しだし汁 昆布だし汁
29日 (金)	マスカットゼリー	ごはん 茄子のメンチカツ ふりかけ おかか和え メロンゼリー みそ汁 (わかめ・しめじ・葱)	麦茶 まがりせんべい	米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 マスカットゼリー まがりせんべい メロンゼリー	鶏肉 みそ チーズ わかめ かつお節 ふりかけ	もやし なす しめじ こまつな にんじん ねぎ 切干大根 しょうが	しょうゆ 酢 酒 煮干しだし汁
30日 (土)		麻婆豆腐丼 ラフランスゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 油 片栗粉 砂糖 ラフランスゼリー お菓子	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ

※行事や発注材料の関係で一部献立を変更させていただく場合もあります。
 ※3歳以上児の栄養価を記載しております。
 ※土曜日のおやつについて、仕入れ業者や在庫の都合により、「お菓子」と表記させていただいております。
 アレルギーや栄養価につきましては配慮させていただきますのでご了承ください。

サバ DHA、EPAなどの必須脂肪酸、良質なタンパク質、ビタミンD、ビタミンB群、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、脳の健康、血液循環の改善、骨の健康、代謝の促進、貧血予防などに役立ちます。

わかめ ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれる栄養価の高い海藻です。特に、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラルが豊富で、成長期の子どもの良い影響を与えます。

小松菜 β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分、カリウム、食物繊維など、多くの栄養素をバランスよく含む栄養価の高い野菜です。特にカルシウム含有量はほうれん草の約3.5倍、鉄分も豊富で、貧血予防にも効果があります。

健康食育の日
 お米を中心に、日本型食生活を推進する一般社団法人・日本健康食育協会によって制定されました。日付は、漢字の「米」が八・十・八から構成されていることが由来。穀物を中心とする食の大切さを伝え、健康食育を普及させるのが記念日制定の目的です。