

令和7年 8月(満洲市認可外保育園)

# 8月の献立表

なかよし給食センター  
童見城字童見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
8月1日(金)	チンジャオロース 焼き餃子 ちくわサラダ 卵の中華スープ 麦ごはん 果物	片栗粉、じゃがいも 小麦粉 ゴマ ゴマ 米、麦	豚肉 豚ミンチ ちくわ(魚・卵) 卵	ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン (キャベツ・ニラ) キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき 白菜、人参、えのき
8月2日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとごまサラダ チキンナゲット お味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	ゴマ、マヨネーズ(卵) 小麦粉  米	鮭(魚)、油揚げ(大豆) 鶏ささみ 鶏肉(卵・乳) 味噌(大豆)、卵	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン ブロッコリー、ひじき、人参、コーン わかめ、白菜、玉ねぎ
8月4日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め だし巻き卵 ほうれん草の白和え わかめのお吸い物 麦ごはん 果物	じゃがいも、さつま芋  ごま 麴(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) 卵 豆腐、味噌(大豆) ちくわ(卵・魚)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン  ほうれん草、人参、ひじき わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
8月5日(火)	ミートスパゲッティー コールスロー スマイルポテト 卵スープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 ドレッシング(卵・乳) じゃが芋  麺(小麦粉)	合い挽きミンチ   卵	玉ねぎ、人参、パセリ、カットトマト キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン バジル わかめ、白菜、ニラ
8月6日(水) (うちな〜メニュー)	ゴーヤーチャンプルー もずく酢 マンビカーの天ぷら へちまのお味噌汁 きびごはん 果物	  小麦粉  米、きび	豚肉、卵、豆腐(大豆) 花かつお(魚) マンビカー(魚)、卵 油揚げ、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もずく、きゅうり、大根  へちま、えのき、ニラ
8月7日(木)	鶏そぼろ ブロッコリーとツナサラダ クレープリーチー キャベツのお味噌汁 白米ごはん チーズ	ごまドレッシング(卵)   米	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)、	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 ブロッコリー、コーン、人参 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ キャベツ、しめじ
8月8日(金)	マーボー豆腐 春雨サラダ 油淋鶏 中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 ごま、春雨 ごま ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 鶏肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり 白ネギ 白菜、人参、えのき、コーン
8月9日(土)	筑前煮 ほうれん草のごま和え ちくわの磯辺揚げ わかめのお味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	じゃがいも ごま 小麦粉  米	鶏肉  ちくわ(卵、魚) 味噌、油揚げ(大豆)	大根、人参、ごぼう、インゲン ほうれん草、人参、オクラ  わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ
8月12日(火)	ハンバーグ(オニオンソース) かぼちゃサラダ ブロッコリーとベーコン炒め ほうれん草のスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	マヨネーズ(卵) じゃがいも  米、麦、きび、黒米	牛・豚(乳) ハム(乳)、大豆水煮(大豆) 卵、ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、人参 ほうれん草、人参、えのき
8月13日(水) (うちな〜メニュー)	うちな〜風ちゃんぽん ねばねばサラダ きびなごのから揚げ ゆし豆腐 きびごはん 果物	  片栗粉  米、きび	豚肉、ボーク(乳)、卵 花かつお(魚) きびなご(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ハンダマ もずく、きゅうり、オクラ、なめこ  ネギ
8月14日(木)	キーマカレー マカロニサラダ チキンナゲット 白菜スープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 マカロニ、マヨネーズ(卵) 小麦粉  米	豚ミンチ、鶏レバー ハム(乳) 鶏肉(卵・乳)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 人参、玉ねぎ、きゅうり  白菜、しめじ、ニラ
8月15日(金)	五目きんぴら ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐とひじきの煮物 ほうれん草のお味噌汁 麦ごはん いわしっ子	すりごま じゃがいも   米、麦	豚肉、ちくわ(魚・卵) 花かつお(魚) 高野豆腐(大豆) 豆腐、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 人参、ひじき、インゲン えのき、ほうれん草
8月16日(土)	へちまの味噌煮 肉団子 わかめと白菜の和え物 お吸い物 白米ごはん 果物	ごまドレッシング(ごま) 麴(小麦粉) 米	豆腐、味噌(大豆)、豚肉 鶏ミンチ(乳・卵) ツナ(魚) 豆腐(大豆)	へちま、人参、えのき、ニラ 玉ねぎ わかめ、白菜、人参、大根 チンゲン菜、玉ねぎ

# 8月の献立表

なかよし給食センター  
豊見城字豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和7年 8月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
8月18日(月) (うちなーメニュー)	ふーチキナーチャンブルー マグロメンチカツ 冬瓜のそぼろあんかけ わかめのお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	麴(小麦粉) 小麦粉、パン粉 片栗粉  米	豚肉、卵 マグロメンチ(魚、乳、卵) 鶏ミンチ 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、チキナー  冬瓜、万能ネギ わかめ、えのき
8月19日(火)	高野豆腐の酢豚 中華イカの和え物 揚げ餃子 ほうれん草のお味噌汁 麦ごはん 果物	片栗粉 ごま 小麦粉  米、麦	高野豆腐(大豆)、豚肉 イカ(乳) 鶏ミンチ 味噌、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、ヤングコーン きゅうり、大根、昆布 キャベツ、ニラ ほうれん草、しめじ
8月20日(水)	鶏肉と野菜の卵とじ わかめときゅうりのツナ和え ブロッコリーとソーセージ炒め 大根とえのきのお味噌汁 ひじきごはん チーズ	ゴマ   米、ごま	鶏肉、卵 ツナ(魚) ソーセージ(乳)、卵 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ わかめ、きゅうり、人参 ブロッコリー、玉ねぎ、人参、えのき 大根、えのき、人参、万能ねぎ ひじき
8月21日(木)	クリームシチュー 牛肉コロッケ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉、じゃがいも ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉、脱脂粉乳 牛肉(乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
8月22日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう インディアンサラダ わかめスープ 麦ごはん 果物(オレンジ)	春雨、ごま 片栗粉 じゃがいも ごま 米、麦	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ(卵・甲) 大豆水煮、ちくわ(魚・卵)	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ・玉ねぎ)、万能ネギ キャベツ、人参、ごぼう、きゅうり わかめ、人参、玉ねぎ
8月23日(土)	ボークチャップ じゃがペー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 ドレッシング(ごま)  米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ささみ	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン えのき、人参、キャベツ、ほうれん草
8月25日(月)	デミハンバーグ ポテトサラダ 人参しりしり ミネストローネ 麦ごはん 果物	小麦粉 マヨネーズ(乳・卵)  じゃがいも 米、麦	牛・豚(乳) ハム(乳) 卵、ツナ(魚)	パセリ、玉ねぎ、しめじ 人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン 人参、ニラ キャベツ、玉ねぎ、人参、セロリ、トマト
8月26日(火) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 チキンチーズ大葉巻き パパイア炒め 冬瓜のお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 小麦粉、パン粉  米、きび	鶏ミンチ 鶏肉、チーズ(乳、卵) ボーク(乳)、ツナ(魚) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 大葉 パパイア、人参、ニラ 冬瓜、人参、玉ねぎ、ねぎ
8月27日(水)	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え ひじき煮 わかめと卵のお味噌汁 白米ごはん いわしっ子	じゃが芋 ごま(乳)  米	豚肉  ちくわ(魚・卵)、油揚げ(大豆) 卵、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ ひじき、人参、枝豆、コーン わかめ、玉ねぎ、キャベツ
8月28日(木)	白身魚のきのこあんかけ きんぴらごぼう 一口とんかつ 豚汁 麦ごはん 果物	片栗粉 ごま 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、麦	白身魚(魚) 豚肉 豚肉(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン ごぼう、人参、こんにゃく  大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ
8月29日(金)	ハヤシライス サラスパ オムレツ コーンスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) 麴(小麦)、マヨネーズ(卵)  片栗粉 米、麦、きび、黒米	牛肉 ハム(乳) 卵	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、枝豆 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ  コーン、玉ねぎ、パセリ
8月30日(土)	豚肉とゴーヤーの味噌炒め メンチカツ オクラとひじきのサラダ お味噌汁 白米ごはん 果物	小麦粉・パン粉 ごま(乳)、マヨネーズ(卵) 麴(小麦粉) 米	豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵 牛肉(乳)  味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき 玉ねぎ ひじき、コーン、オクラ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	583	23	19	273	1.9