

2025年8月



献

立

表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	金	夏野菜カレー 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、なす、オクラ、トマト、かぼちゃ、
2	土	鮭卵ご飯 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 梅かつおおにぎり チーズ	米、油、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、チーズ、かつお節	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、梅干し
4	月	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 (乳)おにぎり (幼)ヨーグルト アイス	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ、ミカン缶
5	火	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、白玉粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが
6	水	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、油、砂糖、じゃがいも、ライスペーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ
7	木	冷やしそうめん 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	そうめん、油、米	牛乳、鶏ささみ、きなこと、小豆	フルーツ、トマト、きゅうり、にんじん、オクラ、ねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー
8	金	昆布ご飯 野菜みそ汁 煮魚 温野菜	牛乳 ふかしいも 煮干し たくあん	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、油揚げ、煮干し、かわい、みそ、豆腐	フルーツ、だいこん、にんじん、小松菜、はくさい、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、トマト、たくあん、塩昆布
9	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、油	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ
11	月	山の日				
12	火	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、フルーツジュース、寒天
13	水	家庭保育協力日 レトルト食品				
14	木	家庭保育協力日 レトルト食品				
15	金	家庭保育協力日 レトルト食品				
16	土	家庭保育協力日 レトルト食品				
18	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、きなこと	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ
19	火	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 大学芋	米、砂糖、さつまいも、油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、たくあん

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
20	水	三色そばろ井 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、砂糖、さつまいも、マーガリン	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうが、ねぎ
21	木	ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 温野菜	牛乳 フルーツポンチ	米、さつまいも、油	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、トマト、フルーツ缶
22	金	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
23	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
25	月	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり、トマト
26	火	ご飯 スープ ミートローフ グリーンサラダ	牛乳 (乳)蒸し かぼちゃ (幼)ヨーグルト アイス	米、油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、ヨーグルト	フルーツ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ブロッコリー、ねぎ、グリーンピース、コーン、ミカン缶、かぼちゃ
27	水	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、油、米粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
28	木	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり チーズ	米、スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、鮭、チーズ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース
29	金	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、油、ごま油、砂糖、せんべい	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく、レーズン
30	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、フルーツ缶

給食LINE



元気を吸い取られそうな連日の暑さに、大人は口癖のように「暑い～」と言ってしまうが、、、メリーの子ども達は暑さを吹っ飛ばすほどの元気っ子。先月から始まったプール、水遊びが毎日の楽しみで、朝からテンションの高い子ども達。集中して遊び込む姿や楽しそうな笑い声が響きわたり、夏を満喫しています♪そして、ベランダ菜園では、色鮮やかなトマト、ピーマン、ナスビがどんどん育ち、しま模様のまん丸スイカも3つ！！メリーの夏は、まだまだ【♪楽しい♪】がいっぱいです。

暑中お見舞い
申し上げます

