



2025年8月の献立表

千曲市保育課

* 園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(金)	ヨーグルト	鉄火みそ そうめん汁 オレンジ	ぶどうパン 牛乳	
4(月)	ヨーグルト	肉じゃが キャベツの味噌汁 すいか	おこめリング 牛乳	
5(火)	牛乳 オレンジ	鶏肉のあんず焼き 土佐和え 野菜スープ	うどんかりんとう 牛乳	
6(水)	牛乳 バナナ	白身魚のマヨネーズ焼き 即席漬 凍り豆腐のすまし汁	マカロニおこし 牛乳	
7(木)	牛乳 せんべい	鶏肉と大豆のケチャップ煮 ふの味噌汁 オレンジ	とうもろこし 牛乳	
8(金)	牛乳 バナナ	カレー 野菜とツナのサラダ オレンジ	ヨーグルト せんべい	
18(月)	チーズ せんべい	チキンカレー 切干サラダ トマト	フルーツゼリー ぽいぽい小魚	
19(火)	牛乳 バナナ	シュマイ 切干大根ののりゴマ和え 凍り豆腐の味噌汁	にらせんべい 牛乳	「食育の日」
20(水)	牛乳 オレンジ	焼き鮭 中華サラダ なめこ汁	甘辛ポテト 牛乳	
21(木)	牛乳 バナナ	三色和え ふのすまし汁 オレンジ	枝豆 牛乳	
22(金)	ヨーグルト	雷豆腐 かきたま汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
25(月)	ヨーグルト	親子煮 あけの味噌汁 すいか	ポテトケーキ 牛乳	
26(火)	牛乳 バナナ	鶏のから揚げ イタリアンサラダ 春雨スープ	アイスクリーム クラッカー	お楽しみ献立
27(水)	チーズ オレンジ	さばのカレー焼き 三色ナムル 豆腐のすまし汁	ドーナツ 牛乳	
28(木)	牛乳 バナナ	かぼちゃのクリームスープ 味噌ドレサラダ のり オレンジ	ふのラスク 牛乳	
29(金)	ヨーグルト	生揚げのそぼろ煮 きのこのすまし汁 オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	

8月の平均栄養価 ()内は目標値

★メニュー紹介

きのこのすまし汁

材料(幼児1人分)

えのきたけ 5g しめじ 5g にんじん 5g
玉ねぎ 15g 小松菜 10g しょうゆ 4g
食塩 0.2g かつおだし 3g

【作り方】

- ① えのきたけは石づきを取り、2~3cmの長さに切る。
しめじは石づきを取り、ほぐして2~3cmの長さに切る。
- ② にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 小松菜は2cmの長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、②を煮る。
- ⑤ 軟らかくなったら、①・③を入れて煮る。
- ⑥ しょうゆ、塩で味をととのえる。

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

