

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 五目豆	牛乳(午後) ぶどうゼリー	みそ・鶏肉・大豆・牛乳	米・しろうごま・赤こんにゃく・油・砂糖	なめこ・たまねぎ・キャベツ・しょうが・ごぼう・だいこん・しいたけ・ぶどうジュース・寒天
2	土	お弁当	お茶 おやつ			
4	月	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとベーコンのソテー	牛乳(午後) じゃがバター	油揚げ・みそ・鶏肉・ベーコン・牛乳	米・有塩バター・じゃがいも	とうがん・たまねぎ・わかめ・マーマレードジャム・キャベツ・にんじん
5	火	ごはん オクラのスープ 茄子とマカロニのトマト煮 かぼちゃのサラダ	牛乳(午後) カステラ *完了期： <u>ビスケット</u>	豆腐・ぶたひき肉・ハム・牛乳	米・マカロニ・砂糖・油・マヨドレ・カステラ	えのきたけ・オクラ・なす・たまねぎ・グリーンピース・ホールトマト・トマトケチャップ・かぼちゃ・レーズン・きゅうり
6	水	ごはん 厚揚げの味噌汁 さばの竜田揚げ 白菜のごま和え	牛乳(午後) とうもろこし	生揚げ・みそ・さば・竹輪・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・しろうごま	えのきたけ・にんじん・しょうが・はくさい・こまつな・スイートコーン
7	木	食パン じゃがいもと大豆のスープ バーベキューチキン ブロッコリーのサラダ	お茶 小松菜とツナの味噌おにぎり	大豆・ウインナー・鶏肉・ツナ缶・みそ・削り節	食パン・じゃがいも・油・米・砂糖・ごま油	にんじん・トマトケチャップ・にんにく・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・コーン・こまつな
8	金	ごはん わかめと卵のスープ チャプチェ ひじきのサラダ	牛乳(午後) ホットドッグ	鶏卵・ぶた肉・ツナ缶・牛乳・ウインナー	米・はるさめ・砂糖・しろうごま・マヨドレ・ミネラルロール	わかめ・たまねぎ・しめじ・にら・赤パプリカ・しいたけ・ひじき・えだまめ・にんじん・キャベツ・トマトケチャップ
9	土	お弁当	お茶 おやつ			
11	月	山の日				
12	火	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツゼリー	牛乳(午後) バナナマフィン	大豆・ぶたひき肉・牛ひき肉・ハム・牛乳・豆乳	米・マヨドレ・ゼリー・ホットケーキミックス・油・砂糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・キャベツ・ひじき・バナナ
13	水	お弁当	お茶 源氏パイ			
14	木	お弁当	お茶 フルーツゼリー			
15	金	お弁当	お茶 フルーツゼリー			
16	土	お弁当	お茶 おやつ			

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆							
未満児	エネルギー	蛋白質	脂 肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂 肪
	466 Kcal	20.8 g	16.1 g		574 Kcal	25.1 g	17.8g

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不使用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳,ビスケット（火）牛乳,ビスコ（水）牛乳,せんべい（木）牛乳,クラッカー（金）牛乳,ウエハース（土）牛乳,せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨・柿はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

2025年		8月	給食献立表	幼児食・離乳食完了期	石山くじら保育園	
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	月	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉のポン酢照り焼き 大豆とひじきのサラダ	牛乳(午後) みかんカルピスゼリー	みそ・鶏肉・大豆・牛乳・カルピス	米・じゃがいも・砂糖・マヨドレ	たまねぎ・わかめ・ひじき・コーン・きゅうり・寒天・みかん缶
19	火	タコライス もずくスープ 豆腐チャンプル	お茶 サーターアンダギー *完了期: 蒸しパン	牛ひき肉・ぶたひき肉・チーズ・豆腐・ツナ缶・鶏卵・削り節・豆乳	米・油・しろうごま・ホットケーキミックス・砂糖	長ねぎ・トマトケチャップ・にんにく・キャベツ・トマト・もずく・たまねぎ・しめじ・にんじん・もやし・にら
20	水	野菜ラーメン じゃがいものきんぴら 梨	牛乳(午後) たい焼き *完了期: <u>ビスケット</u>	ぶた肉・牛乳	中華めん・ごま油・じゃがいも・赤こんにゃく・砂糖・しろうごま・たい焼き	たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ねぎ・さやいんげん・なし
21	木	ごはん 豆腐のすまし汁 たらんサクサク焼き 小松菜の納豆和え	牛乳(午後) 餃子ピザ	豆腐・たら・納豆・削り節・牛乳・ハム・チーズ	米・マヨドレ・パン粉・砂糖・ぎょうざの皮	たまねぎ・だいこん・わかめ・こまつな・もやし・にんじん・青ピーマン・コーン・トマトケチャップ
22	金	ごはん ほうれん草のスープ チキンカツ コールスローサラダ	牛乳(午後) フルーツケーキ *完了期: ホイップなし	鶏肉・牛乳	米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス・無塩バター・ホイップクリーム	ほうれんそう・だいこん・コーン・しめじ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・みかん缶・いちごジャム
23	土	お弁当	お茶 <u>おやつ</u>			
25	月	ごはん 麩のすまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 切干大根のサラダ	牛乳(午後) きな粉蒸しパン	ぶた肉・みそ・ハム・牛乳・豆乳・きな粉	米・焼きふ・油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・はくさい・わかめ・キャベツ・赤パプリカ・にんにく・しょうが・切干しだいこん・きゅうり・レーズン
26	火	ロールパン じゃがいもの豆乳スープ 鶏肉のカレー焼き トマトのサラダ	お茶 きつねおにぎり	豆乳・鶏肉・ツナ缶・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・片栗粉・油・砂糖・米・しろうごま	ほうれんそう・たまねぎ・しょうが・にんにく・トマト・ブロッコリー・コーン
27	水	ごはん なすの味噌汁 すき焼き風煮 もやしのゆかり和え	牛乳(午後) たこ焼き風ポテト	みそ・牛肉・牛乳	米・しらたき・焼きふ・砂糖・じゃがいも・片栗粉・マヨドレ	なす・たまねぎ・しめじ・はくさい・にんじん・もやし・きゅうり・あおさ
28	木	夏野菜入り麻婆丼 チンゲン菜のスープ 春雨サラダ	牛乳(午後) すいか入りフルーツポンチ	豆腐・ぶたひき肉・みそ・ハム・牛乳	米・ごま油・砂糖・片栗粉・はるさめ	にんじん・なす・たまねぎ・青ピーマン・にんにく・しょうが・チンゲンサイ・キャベツ・みかん缶・白桃缶・すいか
29	金	ごはん 大根のスープ 鮭のムニエル ポテトサラダ	牛乳(午後) みかんクレープ *完了期: <u>ビスケット</u>	さけ・ハム・牛乳	米・薄力粉・有塩バター・じゃがいも・マヨドレ・フレンチドレッシング (卵乳小麦不使用)	だいこん・もやし・にんじん・きゅうり・コーン
30	土	お弁当	お茶 <u>おやつ</u>			

給食だより

いよいよ夏本番です。ますます暑さが厳しくなるこの季節は、暑さで食欲がなくなったり疲れて体調を崩しやすくなります。楽しいイベントが多い時期ですが、休養や食事に気を付けて元気に過ごしましょう。

〈こまめに水分補給をしましょう！〉

普段の水分補給はお茶で十分です。のどが渇いてからではなく、早目にこまめに飲むようにしましょう。運動などで汗をたくさんかくような時は、ミネラル補給ができる薄めたスポーツドリンク等も効果的ですが、糖分が多く含まれているので飲みすぎには注意が必要です。

〈8月19日 食育の日 沖縄県の料理〉

タコライスはタコミート(味付けしたひき肉)、レタス、トマト、チーズなどメキシコ料理のタコスの具材をご飯に乗せた料理です。1980年代に金武町で考案され人々に親しまれ、現在では学校給食にも登場するほどソウルフードとして有名です。給食ではレタスをキャベツに変更しています。沖縄は全国一の**もずく**の産地であり、全国シェアの9割を占めています。
チャンプルーは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味を持つ言葉で、豆腐や野菜などを炒め合わせた沖縄料理を指します。沖縄では島豆腐を使用しますが、給食では木綿豆腐を使用します。
サーターアンダギーは小麦粉、卵、砂糖をこねて油で揚げた沖縄風ドーナツのことです。家庭で作られるおやつとして食べられるほか、大切な行事や儀礼などでは伝統ある琉球菓子としてふるまわれます。

2025 年		8月		給食献立表		離乳食中期・後期				石山くじら保育園	
日	曜	昼食	おやつ		赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他：調味料等			
			午前	午後							
1	金	軟飯 玉ねぎのスープ ささみの煮物 キャベツと大根のやわらか煮 お弁当	ウエハース ビスケット		若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	たまねぎ・だいこん・キャベツ	かつお・こんぶだし			
2	土		ハイハイン おやつ			ハイハイン					
4	月	軟飯 にんじんのスープ ささみの煮物 キャベツのやわらか煮	ビスケット 蒸しじゃがいも		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも	にんじん・キャベツ・たまねぎ	かつお・こんぶだし			
5	火	軟飯 豆腐のスープ たまねぎのそぼろ煮 蒸しかぼちゃ	ウエハース ビスケット		豆腐・鶏ひき肉	ウエハース・米・ビスケット	たまねぎ・かぼちゃ	かつお・こんぶだし			
6	水	軟飯 小松菜のスープ 煮魚(たら) 白菜のやわらか煮	ハイハイン ウエハース		たら	ハイハイン・米・ウエハース	こまつな・はくさい・にんじん	かつお・こんぶだし			
7	木	食パン キャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのやわらか煮	ビスケット おにぎり		鶏ひき肉	ビスケット・食パン・じゃがいも・米	キャベツ・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし			
8	金	軟飯 たまねぎのスープ ささみの煮物 人参のやわらか煮 お弁当	ウエハース ロールパン		若鶏ささ身	ウエハース・米・ロールパン	たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし			
9	土		ハイハイン おやつ			ハイハイン					
11	月	山の日									
12	火	軟飯 にんじんのスープ たまねぎのそぼろ煮 キャベツのやわらか煮 お弁当	ウエハース 蒸しパン		鶏ひき肉・豆乳	ウエハース・米・ホット ケーキミックス・砂糖・油	にんじん・たまねぎ・キャベツ	かつお・こんぶだし			
13	水		ハイハイン ウエハース			ハイハイン・ウエハース					
14	木	お弁当	ビスケット ハイハイン			ウエハース・ハイハイン					
15	金	お弁当	ウエハース ビスケット			ハイハイン・ビスケット					
16	土	お弁当	ハイハイン おやつ			ウエハース					
18	月	軟飯 たまねぎのスープ ささみの煮物 蒸しじゃがいも	ビスケット ハイハイン		若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも・ハイハイン	たまねぎ	かつお・こんぶだし			
19	火	鶏そぼろ丼(軟飯) 豆腐のスープ 人参とトマトのやわらか煮	ウエハース 蒸しパン		鶏ひき肉・豆腐・豆乳	ウエハース・米・ホット ケーキミックス・油・砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・トマト	かつお・こんぶだし			
20	水	煮込みうどん 蒸しじゃがいも 梨のコンポート	ビスケット ウエハース		鶏ひき肉	ビスケット・ゆでうどん・じゃがいも・ウエハース	たまねぎ・にんじん・なし	かつお・こんぶだし			
21	木	軟飯 大根のスープ 煮魚(たら) 小松菜と人参のやわらか煮	ハイハイン ビスケット		たら	ハイハイン・米・ビスケット	だいこん・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし			
22	金	軟飯 ほうれん草のスープ ささみと大根の煮物 キャベツときゅうりのやわらか煮 お弁当	ウエハース 蒸しパン		若鶏ささ身・牛乳	ウエハース・米・ホット ケーキミックス・油・砂糖	ほうれんそう・だいこん・キャベツ・きゅうり	かつお・こんぶだし			
23	土		ハイハイン おやつ			ウエハース					
25	月	軟飯 白菜のスープ ささみとたまねぎの煮物 キャベツときゅうりのやわらか煮	ビスケット きな粉蒸しパン		若鶏ささ身・豆乳・きな粉	ビスケット・米・ホット ケーキミックス・油・砂糖	はくさい・たまねぎ・キャベツ・きゅうり	かつお・こんぶだし			
26	火	ロールパン トマトのスープ ささみとブロッコリーの煮物 蒸しじゃがいも	ウエハース おにぎり(軟飯)		若鶏ささ身	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・米	トマト・ブロッコリー	かつお・こんぶだし			
27	水	軟飯 玉ねぎのスープ 白菜のそぼろ煮 野菜スティック	ハイハイン 蒸しじゃがいも		鶏ひき肉	ハイハイン・米・じゃがいも	たまねぎ・はくさい・にんじん・きゅうり	かつお・こんぶだし			
28	木	鶏と野菜のあんかけ丼(軟飯) 豆腐のスープ チンゲン菜と人参のやわらか煮	ビスケット すいか		鶏ひき肉・豆腐	ビスケット・米・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・すいか	かつお・こんぶだし			
29	金	軟飯 大根のスープ 煮魚(さけ) 蒸し野菜 お弁当	ウエハース ビスケット		さけ	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	だいこん・にんじん	かつお・こんぶだし			
30	土		ハイハイン おやつ			ハイハイン					

☆献立を変更する場合がございます。
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥(食パン)になります。