



2025年8月 献立表

社会福祉法人 都島友の会  
こども発達サポートステーション  
それいゆ



| 日<br>曜  | 献立名 (厚食)                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     | 黄 色<br>熱や力になる<br>エネルギー源                                                                                                                                             | 赤 色<br>血や肉になる<br>たんぱく質源                                                                                                                                               | 緑 色<br>体の調子をよくする<br>ビタミン・ミネラル源                                                                                                                                          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>金  | パン 冬瓜の和風スープ<br>チーズ入りハンバーグ 人参甘煮<br>コールスローサラダ                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                                                                                                                                                                  | パン                                                                                                                                                                  | 牛肉 豚肉 鶏肉<br>鶏肝臓 大豆<br>牛乳 チーズ                                                                                                                                          | 胡瓜 キャベツ 人参 玉葱<br>冬瓜 えのき茸 白ねぎ                                                                                                                                            |
| 2<br>土  | 鶏そぼろ丼ぶり<br>キャベツのゆかり和え<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     | 米<br>さつま芋                                                                                                                                                           | 鶏肉                                                                                                                                                                    | 人参 ほうれん草<br>キャベツ もやし<br>えのき茸                                                         |
| 4<br>月  | ご飯 みそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>そうめんサラダ                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米<br>そうめん                                                                                                                                                           | 鶏肉<br>さつま揚げ<br>牛乳                                                                                                                                                     | 人参 キャベツ コーン<br>小松菜                                                                                                                                                      |
| 5<br>火  | 親子丼ぶり<br>そうめんかぼちゃの酢の物<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米                                                                                                                                                                   | 鶏肉 卵 ちくわ<br>厚揚げ かまぼこ<br>牛乳                                                                                                                                            | 青ねぎ 玉葱 人参<br>そうめん南瓜 胡瓜 ほうれん草                                                                                                                                            |
| 6<br>水  | 夏野菜カレー<br>大根サラダ<br>パイナップル                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米 じゃが芋<br>小麦粉                                                                                                                                                       | 牛肉 しらす<br>牛乳                                                                                                                                                          | 玉葱 人参 なす 南瓜<br>ズッキーニ 大根 胡瓜<br>パイナップル                                                                                                                                    |
| 7<br>木  | シューシー そうめん汁<br>鯖の塩こうじ焼き <br>スティック野菜                                                                                                                                            | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米<br>そうめん                                                                                                                                                           | 豚肉 刻み昆布<br>鯖<br>牛乳                                                                                                                                                    | 人参 いんげん<br>胡瓜 大根 オクラ                                                                                                                                                    |
| 8<br>金  | ご飯 わかめスープ<br>キャベツ入りマーボ豆腐<br>ごぼうサラダ                                                                                                                                                                                                                              | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米                                                                                                                                                                   | 豆腐 豚肉<br>わかめ 牛乳                                                                                                                                                       | 玉葱 キャベツ 青ねぎ 生姜<br>ごぼう 胡瓜 人参<br>豆苗                                                    |
| 9<br>土  | 休園日                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| 11<br>月 | 山の日                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |   |
| 12<br>火 | ご飯 みそ汁<br>鯖のさっぱり焼き<br>ひじきと大豆の炒め煮                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米                                                                                                                                                                   | 鯖<br>ひじき<br>牛乳                                                                                                                                                        | 人参<br>南瓜 えのき茸 青ねぎ                                                                                                                                                       |
| 13<br>水 |  お弁当                                                                                          |                                                                                                                                                                     | <p>昆布と豚肉の炒め物<br/>シューシー<br/>しりしり<br/>タコライス</p> <p>・・・刻み昆布・かまぼこを炒め合わせたもの<br/>・・・刻み昆布と豚肉の炊き込みご飯<br/>・・・しりしりとは千切りと言う意味です。<br/>・・・ご飯に挽肉・チーズ・レタス・トマトをのせたもの</p>            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| 14<br>木 |  お弁当                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| 15<br>金 | お弁当    |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| 16<br>土 | 休園日                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| 18<br>月 | 鮭寿司<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>赤だし ウィンナー                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米 ごま                                                                                                                                                                | 鮭 卵 わかめ<br>豚肉 厚揚げ<br>牛乳 ウィンナー                                                                                                                                         | 胡瓜 人参<br>青梗菜 玉葱 青ねぎ                                                                                                                                                     |
| 19<br>火 | ご飯 鯖の塩焼き<br>昆布と豚肉の炒め物 <br>トマトの甘酢漬け みそ汁                                                                                                                                       | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米<br>こんにゃく                                                                                                                                                          | 鯖 寒天<br>かまぼこ 刻み昆布<br>牛乳 豚肉 厚揚げ                                                                                                                                        | トマト 人参 いんげん<br>生姜 なす 青ねぎ                                                                                                                                                |
| 20<br>水 | ハヤシライス<br>イタリアンサラダ<br>オレンジ                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米<br>じゃが芋                                                                                                                                                           | 牛肉<br>牛乳                                                                                                                                                              | 玉葱 人参 グリンピース<br>ブロッコリー 胡瓜 コーン<br>オレンジ                                                                                                                                   |
| 21<br>木 | 豚肉丼ぶり<br>小松菜のゴマ酢和え<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米 ごま<br>さつま芋                                                                                                                                                        | 豚肉<br>ちくわ<br>牛乳                                                                                                                                                       | 人参 もやし<br>玉葱 小松菜<br>かいわれ大根                                                                                                                                              |
| 22<br>金 | 冷やしそうめん<br>グリルチキン<br>おなかマヨ和え                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳                                                                                                                                                                  | そうめん                                                                                                                                                                | 鶏肉<br>牛乳 わかめ<br>かまぼこ かつお節                                                                                                                                             | 青ねぎ 人参<br>キャベツ 小松菜                                                                                                                                                      |
| 23<br>土 | 相談日                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| 25<br>月 | ご飯 みそ汁<br>鶏肉のから揚げ<br>もすくの酢の物                                                                                                                                                                                                                                    | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米                                                                                                                                                                   | 鶏肉 もすく 竹輪<br>厚揚げ<br>牛乳                                                                                                                                                | 生姜 胡瓜<br>小松菜 大根 人参                                                                 |
| 26<br>火 | タコライス ロールパン<br>野菜のしりしり <br>オクラと豆腐のスープ                                                                                                                                        | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米<br>パン                                                                                                                                                             | 牛肉 豚肉 ツナ<br>豆腐<br>牛乳                                                                                                                                                  | 玉葱 生姜 にんにく トマト レタス<br>キャベツ 人参 ビーマン<br>オクラ                                                                                                                               |
| 27<br>水 | トマトスパゲッティー<br>冷しゃぶサラダ<br>オレンジ ロールパン                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳                                                                                                                                                                  | スパゲティ<br>ごま<br>パン                                                                                                                                                   | ツナ 豚肉<br>牛乳                                                                                                                                                           | なす ビーマン しめじ茸 玉葱<br>にんにく トマト キャベツ 胡瓜<br>オレンジ                                                                                                                             |
| 28<br>木 | ご飯 みそ汁<br>鶏肉とひじきのオムレツ<br>小松菜のしらす和え パイナップル                                                                                                                                                                                                                       | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米                                                                                                                                                                   | 鶏肉 ひじき<br>しらす<br>牛乳                                                                                                                                                   | 玉葱 人参 ブロッコリー<br>小松菜 キャベツ<br>南瓜 青ねぎ パイナップル                                                                                                                               |
| 29<br>金 | ご飯 すまし汁<br>鮭のねぎ味噌焼き<br>ジャーマンポテト                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳                                                                                                                                                                  | 米<br>じゃが芋                                                                                                                                                           | 鮭 豆腐<br>わかめ ウィンナー<br>湯葉 牛乳                                                                                                                                            | 青ねぎ<br>玉葱 ビーマン                                                                                                                                                          |
| 30<br>土 | 休園日                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |

7月に引き続き、夏野菜が登場しますが、夏が旬のめずらしい野菜、“ゴーヤ” “そうめんかぼちゃ” “とうがん”が登場します。もすくの酢の物やトマトの甘酢漬けといったさっぱりしたメニューもあります。そして今月は、豆腐チャンプルーやサーターアンダギーなど沖縄料理を取り入れました。暑い季節を食事で楽しんでもみてください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成