



令和7年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの	10時おやつ（月～金のみ）
			魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	野菜類・藻類 くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類	15時のおやつ
						延長のおやつ
1	月	ごはん ふりかけ 大豆の五目煮 そうめん汁	油揚げ、ふりかけ 蒸し大豆、まぐろ缶詰 けずり節	干しいたけ ほしひじき、だし昆布 カットわかめ、人参	精白米 こんにゃく、三温糖、サラダ油 そうめん	はなはなせんべい たべっ子どうぶつ まがりせんべい
2	火	五目冷やしうどん 酢みそあえ どうぶつえんぜリー	けずり節、油揚げ、かまぼこ かつお節 ちくわ	だし昆布、葱、干しいたけ カットわかめ、人参、胡瓜、もやし	三温糖、うどん	アンパンマンソフトせんべい コーンフレーク/牛乳 おせんべい醤油味/南瓜と米粉のロールクッキー
3	水	米粉パン 豆腐とツナのハンバーグ キャベツ ミネストローネ	水切り豆腐、ツナ油煮 ベーコン	玉葱 キャベツ トマト缶、人参、しめじ	米粉パン マヨネーズ、片栗粉/パン粉 揚げ油 サラダ油	おこめせん になじん&かぼちゃ ポテコ かっぱえびせん
4	木	ドライカレー ひじきのマヨサラダ ヤクルト	豚肉、錦糸卵 ツナ油煮 ヤクルト	にんにく、玉葱、人参、トマト缶 ほしひじき、胡瓜、キャベツ	バター、サラダ油 マヨネーズ 三温糖、精白米	ソフトせんべい ☆ヨーグルトゼリー ほしたべよ/クッピーラムネ
5	金	回鍋肉丼 中華サラダ キャンディチーズ	豚平切れ チーズキッス	キャベツ、ピーマン、玉葱 もやし、人参、胡瓜 しめじ、たけのこ	精白米、三温糖、サラダ油 ごま油、白ごま	菓子 いちごのアイス ハッピーターン/きなこもち
6	土	じゃりコッペ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト、牛乳		じゃりコッペ	ベジだべる コーンスナックソース味
8	月	ボークストロガノフ コーンサラダ どうぶつえんぜリー	豚平切れ、生クリーム	玉葱、人参、しめじ 胡瓜、コーン缶、キャベツ	バター、小麦粉、精白米 サラダ油、三温糖	ふわふわチップじゃがいも味 ☆かぼちゃ蒸しケーキ/牛乳 源氏パイ/フルーツラムネミックス
9	火	バターロール ラタトゥイユ風スパゲティ ドレッシングサラダ	豚肉	トマトピューレー、しめじ 玉葱、にんにく、なす、ピーマン キャベツ、もやし、コーン缶、胡瓜	バターロール、小麦粉、バター スパゲティ サラダ油、三温糖	きな粉ウエハース ばりんこ/アンパンマン完熟りんご ビスコ/元氣あまからせん
10	水	ツナチャーハン 粟米湯(スーミータン) 梨	ツナ油煮 卵	コーン缶、玉葱、葱、人参、しめじ クリームコーン缶、葱 なし	精白米、サラダ油 片栗粉	ミルクスティック ミニクーリッシュ パニラ うずやきサラダせんべい/牛乳かりんとう
11	木	ごはん からあげ キャベツと人参のせん切り 味噌汁	鶏肉 けずり節、油揚げ	カットわかめ、玉葱 しょうが、にんにく キャベツ、人参 だし昆布、しめじ	精白米 片栗粉、揚げ油	動物ビスケット さやえんどう塩味 ホームパイ 味しらべ
12	金	○中華おこわ わかめスープ なめだけもやし	豚平切れ、むきえび	干しいたけ、たけのこ、葱 カットわかめ、人参、葱、えのきたけ 胡瓜、人参	精白米、もち米、サラダ油 白いりごま 三温糖、ごま油	小丸、純せんべい ねじねじ まあるいクラッカー/うず焼きサラダせんべい
13	土	ナイススティック ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト、牛乳		ナイススティック	こつぶっこ ミニミレービスケット
16	火	スナックスティック ジャージャー麺 まめサラダ	豚肉 蒸し大豆、ツナ油煮	にんにく、しょうが 玉葱、人参、葱 胡瓜、コーン缶	スナックスティック 中華めん、サラダ油、ごま油 三温糖、白ごま、片栗粉	おとうふ屋さんのビスケット ほしたべよ/きなこもち ねじりん棒カレー味/あずきなクラッカー
17	水	米粉パン 魚のカレー風味フライ キャベツ コンソメスープ	生鮭 ベーコン	キャベツ 玉葱、人参、キャベツ	米粉パン 小麦粉、マヨネーズ、パン粉 揚げ油、三温糖 サラダ油	カリボテスナック ムーンライト サラダおかき 菓子
18	木	なす麻婆飯 中華きゅうり ぶどうゼリー	豚肉 ロースハム	しょうが、にんにく、葱 なめだけ、胡瓜、もやし なす、玉葱、しめじ、人参	精白米、ごま油、サラダ油、三温糖 片栗粉	ふわふわチップ人参味 シュアアイス サッポロポテト
19	金	豚丼 胡瓜とパインアップルの酢の物 アシドミルク	豚平切れ、かまぼこ、けずり節 ロースハム	玉葱、えのきたけ、だし昆布 カットわかめ、パイン缶 胡瓜	サラダ油 三温糖、片栗粉 糸こんにゃく、精白米	鉄塩せん (乳)ほたほた焼き/☆(幼)きなこ団子 しるこサンド/あげまる
20	土	十勝バタースイート ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト、牛乳		十勝バタースイート	アンパンマンあげせんべい カリボテミニ
22	月	わかめごはん 吉野汁 切り干し大根のサラダ	けずり節、鶏肉 ツナ油煮	カットわかめ、玉葱 だし昆布、えのきたけ 切干しだいこん、人参、胡瓜	精白米 片栗粉 三温糖	紫芋せんべい パウムクーヘン/牛乳 玄米ほんせん醤油味
24	水	ごはん てりかじ キャベツ 味噌汁	かじき けずり節、油揚げ	カットわかめ、玉葱 キャベツ だし昆布、しめじ	精白米 片栗粉、揚げ油、三温糖	白い風船ミルククリーム (乳)パビコミニ/(幼)パビコ ポテトチップス ベアビスケット
25	木	親子丼 ゆかり和え キャンディチーズ	かまぼこ、卵、鶏肉 けずり節 チーズキッス	きざみのり、玉葱、干しいたけ キャベツ、胡瓜、もやし しめじ、だし昆布、人参	精白米、三温糖	おからスナックかぼちゃ味 ☆豆乳蒸しカステラ カリボテスナック/ミレービスケット
26	金	きのこカレー ツナコーンサラダ ジョア	豚平切れ ツナ油煮	にんにく、エリンギ、えのきたけ 玉葱、コーン缶、人参、胡瓜、しめじ アンパンマン完熟りんご	精白米、サラダ油 三温糖	ほしのおせんべい アンパンマンキャラメルコーン ベジだべる
27	土	ファボールサンド ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト、牛乳		ファボールサンド	アパ ママ ふんわりコーン まあるいクラッカーミニ
29	月	三色丼 玉ねぎドレッシングサラダ 吸い物	錦糸卵、鶏挽肉 ツナ油煮 けずり節、かまぼこ	だし昆布、胡瓜、しょうが もやし、コーン缶、人参、玉葱 カットわかめ、えのきたけ	精白米 三温糖、ごま油 白玉ふ	オレンジ (乳)豆乳ドーナツ/(幼)きらすあげしお チョイス/サラダおかき
30	火	スナックスティック しょうゆラーメン 胡麻マヨ和え	鶏肉、かまぼこ	もやし、葱、コーン缶 れんご、人参、胡瓜	スナックスティック 中華めん、白ごま マヨネーズ	ビスコ おにぎりせんべい/ラムネいろいろ 畑のスナック/きな粉ウエハース

* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

* 材料の入荷により献立を変更することがあります

* ☆…手作りおやつ/○…サンプル展示/＊…年長のみ/(乳)…乳児/(幼)…幼児

* 8月1日(月)に使用した食材の産地(献立：ハッシュドボーク)

食材	じゃがいも	玉葱	人参	しめじ
産地	静岡	愛知	青森	長野

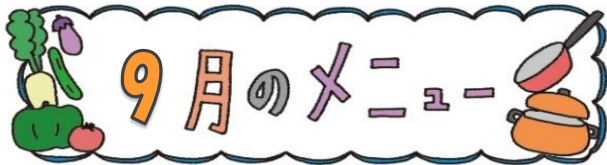


中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やすすきを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



<< 材料 4人分 >>

- ・ 豚ロース 100g
- ・ 干しいたけ 2ヶ
- ・ たけのこ 50g
- ・ 葱 1本
- ・ むきえび 80g
- ・ 精白米 2合(300g)
- ・ もち米 1合(150g)

- ・ しょうゆ 大さじ1.5
- ・ 三温糖 大さじ1
- ・ サラダ油 適量
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ しいたけの戻し汁 150cc

<< 作り方 >>

- ① 精白米ともち米は洗米する
- ② 豚肉は1口大に切り、えびは洗っておく
- ③ 干しいたけは押し洗いをしてぬるま湯で戻し、せん切りにする
戻し汁を150cc取っておく
たけのこはせん切り、ねぎは小口切りにする
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、肉を炒める
肉に火が通ったら、③とえびを加えてさらに炒める
- ⑤ ④にしいたけのもとし汁を加える
沸騰したら、三温糖としょうゆで味付けをし、ごま油をふり入れる
- ⑥ ⑤を汁と具に分け、①に汁を加え規定量まで水を足す
浸漬後、炊く
- ⑦ 具を炊きあがったごはん混ぜ合わせる

9/12(金)
サンプル展示
人気のメニューです☆



食の健康チャレンジプロジェクト 「食べて元気にもう一皿野菜」

愛知県では、「若い世代・働き盛り世代」にターゲットを絞り、食に関する施設等と連携し継続的な食生活改善をサポートする取り組みを行っています。
「野菜たっぷり、塩分控えめ、外食でも健康に」を意識してみましょう！

野菜・・・1日350gが理想。
カット野菜や作り置きが便利です。
減塩・・・具沢山スープの利用やラーメンの汁は半分残すなど、少しずつ意識することが大切です。
外食・・・主食・副食のバランスを大切に。
外食でも野菜・減塩に気を付けましょう。

愛知県半田保健所より

☆ 中華おこわ ☆

