



2025年8月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のレモン焼き	鶏肉		レモン汁	389
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	牛肉入りトマトスープ(コンソメ)	牛肉		玉葱/カットトマト/にんにく	18
	バナナ			バナナ	
4 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	冬瓜のそぼろあんかけ	鶏ひき肉	片栗粉/砂糖/油	冬瓜/玉葱/グリーンピース/生姜	389
	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	15.8
	巨峰			巨峰	
5 火	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鮭の人参クリームソース	鮭/牛乳/生クリーム	バター/小麦粉/油	人参	369
	コーンサラダ		油	レタス/胡瓜/キャベツ/コーン	たんぱく質(g)
	ミネストローネ(コンソメ)	ベーコン	油/じゃがいも	キャベツ/玉葱/カットトマト	18.5
	スイカ			スイカ	
6 水	冷や麦	ささみ/わかめ	冷や麦	トマト	エネルギー(kcal)
	ツナとかぼちゃのサラダ	ツナ	マヨネーズ	かぼちゃ/人参/胡瓜/コーン	363
	メロン			メロン	たんぱく質(g)
					17.5
7 木	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ミートローフ	豚ひき肉/つなぎ卵		人参/玉葱	372
	グリーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	鶏肉と野菜のスープ(コンソメ)	鶏肉	油	ズッキーニ/玉葱/人参	16.6
	バナナ			バナナ	
8 金	鶏の焼き肉丼	鶏肉	ご飯/砂糖/片栗粉/油	玉葱/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/生姜	エネルギー(kcal)
	中華和え		ごま油	キャベツ/胡瓜	390
	わかめスープ(鶏ガラ)	わかめ	ごま	玉葱	たんぱく質(g)
	巨峰			巨峰	13.7
12 火	肉丼	豚肉	ご飯/しらたき/砂糖/片栗粉	人参/玉葱/グリーンピース/生姜	エネルギー(kcal)
	和え物			もやし/ほうれん草/キャベツ	417
	味噌汁	豆腐/味噌		なめこ	たんぱく質(g)
	巨峰			巨峰	16.7
13 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の塩こうじ焼き	鮭			418
	おかか和え	鯉節		キャベツ/人参	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	21.3
	スイカ			スイカ	
14 木	ツナとトマトの冷製パスタ	ツナ	スパゲッティ/片栗粉/油	玉葱/カットトマト/にんにく	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	レタス/胡瓜/キャベツ	367
	野菜スープ(コンソメ)		油	玉葱/人参/コーン	たんぱく質(g)
	メロン			メロン	16.5
15 金	ハヤシライス	豚肉	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/にんにく	エネルギー(kcal)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/枝豆/人参	437
	スイカ			スイカ	たんぱく質(g)
					14
18 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鶏肉の生姜焼き	鶏肉	油/砂糖	玉葱/生姜	415
	和え物			キャベツ/人参	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌/わかめ	じゃがいも		16.1
	梨			梨	
19 火	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	煮魚	ムキカレイ	砂糖	生姜	388
	酢の物	わかめ/ツナ	砂糖	胡瓜/人参/レタス	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	
	バナナ			バナナ	20

20 水	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏のから揚げ	鶏肉/つなぎ卵	油/片栗粉/小麦粉	にんにく/生姜	391
	グリーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			カットトマト/玉葱	18
	巨峰			巨峰	エネルギー(kcal)
21 木	ナスと豚ひき肉のカレー	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/油/小麦粉	人参/玉葱/なす/にんにく	429
	コロコロサラダ		油	胡瓜/トマト/コーン	たんぱく質(g)
	梨			梨	13.1
22 金	牛肉の甘辛うどん	牛肉	うどん/油/砂糖	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	420
	メロン			メロン	たんぱく質(g)
					15.9
25 月	トマトペンネ	ベーコン	ペンネ/油/片栗粉	玉葱/しめじ/カットトマト/にんにく	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/胡瓜/レタス	387
	キャベツと豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	キャベツ/生姜	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	16.1

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

笑顔でごはん 好き嫌い 攻略法

幼児期の好き嫌いは、食べ慣れないことが大きな理由です。

無理に食べさせるのではなく、目先を変えたり調理法を工夫してみましょう。



少しでも食べられたらほめる

もし吐き出してしまっても、チャレンジしたことをほめて次につなげます。

調理法に工夫を

オムレツなど子どもの好きな料理に苦手な食材をしのばせてみましょう。すりおろしたり、細かく刻んだりと見た目を変えるのもおすすめ。

食べてみたくなる体験を

自分で食材を育てたり、ごはんを作ると食への興味がわきます。わくわくする体験で食べてみたいという気持ちを育みましょう！



食事の基本！

主食 & 主菜 & 副菜

をマスターしよう

バランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう！



副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば…
野菜、いも、きのこ、海藻の料理

主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるもとになる。

例えば…
魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理

主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例えば…
ごはん、パン、めん類など

ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に！

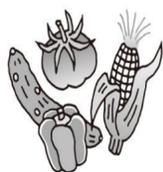
牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など

果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜はどっち？

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから美を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜も

たくさん食べましょう。

