

8
August+



2025



冷たい食べ物に要注意

暑い日がつづき、つめたい食べ物や飲み物をとりすぎている人はいませんか？
つめたい物のとりすぎは、体のだるさやおなかゆるくなる原因となります。
また、アイスクリームやあまいジュースなどには大量のさとうが入っています。
それにより、食欲がなくなり栄養不足につながることもあります。暑い夏を元気に乗り切るために、つめたいものはとりすぎないように注意しましょう。
また、クーラーの温度を調整して、体をひやしすぎないことも大切です。



もりあい ちんたい
森合まな 先生
栄養士 / 元保育園栄養士・
フードスタイリスト
三児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week					1
					ぷるりんゼリーピーチ あとひき煎 サラダ
2 Week	4	5	6	7	8
	いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ	大入りきなこ棒 ポップコーンしお味	細切り芋けんぴ ぷるりんゼリーアップル	愛媛県産みかんゼリー 三幸の揚せん薫るしお味	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 テキサスコーンお好み焼
3 Week	11	12	13	14	15
	山の日	森のくだもの屋さんスティックゼリー ハッピーターンミニ4連	やさいのラムネ ほろほろ焼 和塩	ぷるりんゼリーグレープ ソフトサラダ	ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味
4 Week	18	19	20	21	22
	どうぶつえんゼリー スティックポテト のり塩	こんぶ梅 おにぎりせんべい銀しゃり	肉球ラムネ ソフト豆もち	わんにゃんゼリー ハッピーターンミニスパイス4連	きなこ棒 学研の図鑑LIVEゼリー 恐竜編
5 Week	25	26	27	28	29
	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味&りんご味 田舎のおかき 塩味	おしりたんていおしりラムネ さっぱり塩味	無添加クッピーラムネピュア スティックポテトじゃがいもと塩	あるとちやいません 果汁100%ゼリー	果汁100%スティックゼリー 堅あげポテトブッチ4うすしお味

8月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年7月4日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ								
				8品目								20品目																					
				卵乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	アリアナ	マカ	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	やまいも	りんご	セリ	バナナ	カシ	アト	モン	ド			
8月25日 (月)	冷やしてゼリー凍らせて シャーベット ぶどう味&りんご味	金城製菓	77	●	●	●										●			●				○		●						【ぶどう味】砂糖（国内製造）、水飴、濃縮ぶどう果汁/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、アントシアニン色素、ビタミンC【りんご味】砂糖（国内製造）、水飴、濃縮りんご果汁/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、pH調整剤、香料、ビタミンC、（一部にりんごを含む）	28品目	
	田舎のおかき 塩味	岩塚製菓	51	●	●	●	●	●												○												水稲もち米（国産）、植物油、食塩/植物レシチン、調味料（アミノ酸等）、（一部に大豆を含む）	8品目
8月26日 (火)	おしりたんでいおしりラムネ	オリオン	28	●	●											●							○	●	●	●					砂糖（国内製造）、水飴、白桃果汁パウダー / 乳化剤、酸味料、香料、果実色素	不規則	
	さっぱり塩味	ホンダ製菓	35	●	●	●	●	●							●		●		○	●	●	●		●	●	●						うるち米（国産）、植物油（米油）、もち粉（もち米（タイ産））、でん粉、砂糖、食塩/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（オリザノール、ビタミンE）、（一部に大豆を含む）	28品目
8月27日 (水)	無添加クッキーラムネピュア	カクダイ製菓	16	●	●																										砂糖（国内製造）、砂糖調整品（砂糖、コーンスターチ）、コーンスターチ、ばれいしよでん粉、濃縮レモン果汁、レモンペースト、シーワーカー果汁パウダー	不規則	
	スティックポテトじゃがいも塩	湖池屋	65	●	●	●	●																									馬鈴薯（日本：遺伝子組換えでない）、植物油、食塩、デキストリン/調味料（アミノ酸等）	28品目
8月28日 (木)	あととちやいまいっせん	オリオン	24	●	●											●							●	●	●	●					砂糖（国内製造）、水飴、デキストリン/酸味料、増粘剤（アラビアガム）、乳化剤、着色料（カラメル、β-カロチン）、ビタミンC、光沢剤、香料	不規則	
	果汁100%ゼリー	エースベーカリー	15	●												○				●			○	○							【アップル】濃縮アップル果汁（りんご（ニュージーランド、中国、日本））、異性化液糖、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む） 【ピーチ】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にももりんごを含む） 【オレンジ】異性化液糖（国内製造）、濃縮オレンジ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にオレンジ・りんごを含む） 【グレープ】異性化液糖（国内製造）、濃縮グレープ果汁、濃縮アップル果汁、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、甘味料（ソルビトール）、（一部にりんごを含む）	28品目	
8月29日 (金)	果汁100%スティックゼリー	リボン	14	●												○							●	○							濃縮りんご果汁（中国製造）、異性化液糖、砂糖、濃縮グレープ果汁、濃縮オレンジ果汁、濃縮ミカン果汁、寒天/ゲル化剤（増粘多糖類）、ソルビトール、酸味料、香料	8品目	
	堅あげポテトブッチ4ラずしお味	カルビー	77	●	●	●	●																								じゃがいも（国産又はアメリカ）、植物油、食塩、でん粉、かつおエキスパウダー、こんぶエキスパウダー/調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンC）	8品目	
8月30日 (土)																																	

8月 献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはんセット

夕食・翌朝食セット
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌朝食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはんセット **ごはんセット**

おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています!

★日本全国食巡り沖縄県特集①★

～沖縄の献立が盛りだくさん!～

沖縄特集 沖縄特集マーク、アンダーラインでご確認ください。

今月のピックアップ献立

7月28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	8月1日(金)	2日(土)	3日(日)
主菜 鶏肉の照り焼き <ul style="list-style-type: none"> コンビーフハッシュ野菜炒め 里芋の白煮 山菜炒り煮 キャベツの赤しそ和え ブロッコリーのサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 太刀魚のカレー風味焼き <ul style="list-style-type: none"> 茄子とくわいの味噌炒め じゃが芋と人参の煮物 いんげんの生姜炒め オクラと枝豆のさっぱり和え マカロニサラダ 福神漬け ごはんセット 白飯	主菜 ハンバーグステーキソース <ul style="list-style-type: none"> トマトビーンズ かぼちゃのコンソメ煮 きのこといんげんのソテー ポテトサラダ 人参のマリネ ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 さばのマヨネーズ焼き <ul style="list-style-type: none"> 絹揚げの炊き合わせ いんげんの磯辺炒め 小松菜の炒め物 ビーンズサラダ わかめと大根の酢の物 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉とゴーヤーのごま炒め <ul style="list-style-type: none"> 豆腐の包み揚げ ピーマンのおかか炒め 白菜の塩麴煮し ツナサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 ごはんセット ひじきごはん	主菜 メンチカツ <ul style="list-style-type: none"> もやしとニラの炒め物 さつま芋のツナ味噌煮 きんぴらごぼう 枝豆サラダ オクラのわさび醤油和え 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 旨辛豚キムチ <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃのそぼろ煮 茄子とゴーヤーの味噌炒め ブロッコリーの黒ごま炒め 胡瓜の中華風マリネ ポテトサラダ 漬物 ごはんセット 白飯
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
主菜 青海苔タラフライ <ul style="list-style-type: none"> 肉団子の甘酢あん 五目きんぴら いんげんの炒め煮 モロヘイヤのおひたし キャベツのさっぱり和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉のレモンペッパー焼き <ul style="list-style-type: none"> 五目しんじょの炊き合わせ 竹輪とキャベツの磯炒め にんにくの芽の炒め物 山菜のおひたし タマゴサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の梅しそ炒め <ul style="list-style-type: none"> ミートボールの和風あん 茄子のオランダ煮 卵の花 ほうれん草のおひたし 彩りなます 漬物 ごはんセット 鮭わかめごはん	主菜 メバルの葱塩レモンソース <ul style="list-style-type: none"> 贅沢あぐー餃子 いんげんとゴーヤーのソテー 里芋の煮っころがし 海藻サラダ 桃のシロップ漬け 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 和風おろしハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーと椎茸の炒め物 かぼちゃと切り昆布の煮物 山菜の炒め煮 青パパイアのツナマヨネーズ和え 豆サラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 カレーコロッケ <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の葱塩炒め ジャーマンポテト 高菜炒め ほうれん草の千草和え グリーンサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏もも肉の焼き鳥 <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐の含め煮 じゃが芋の青海苔バター チンゲン菜と小海老の炒め物 ごぼうサラダ 胡瓜の酢味噌和え 漬物 ごはんセット 白飯
11日(月・祝)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
主菜 さばの二色ごま焼き <ul style="list-style-type: none"> ウインナーとズッキーニの炒め物 茄子の生姜びたし 紅芋もちもち団子 カリフラワーのサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の葱塩焼き <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃの中華そぼろ煮 大根の蟹風味フレークあんかけ ツナとキャベツのマヨネーズ炒め わかめサラダ ほうれん草の香味和え ザーサイ漬け ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 和風ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ツナじゃが ゴーヤーとベーコンの炒め物 蓮根のごま味噌煮 大根の酢の物 チンゲン菜のピーナッツ和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の醤油麹炒め <ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 かぼちゃのいとこ煮 人参のツナ炒め ほうれん草の土佐和え 豆のごま和えサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さわらの幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの炊き合わせ 冬瓜の彩りピーマンあんかけ さつま芋の甘辛炒め シェルマカロニサラダ 小松菜のくるみ和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 チキンカツ <ul style="list-style-type: none"> がんもと茄子の炊き合わせ 根菜の甘辛炒め いんげんのシーフード炒め チーズとコーンの和え物 わかめと竹輪の塩だれ和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 太刀魚の葱ソース <ul style="list-style-type: none"> 豆腐のひき肉包み揚げ ズッキーニのソテー 蓮根の青海苔炒め 小松菜の白和え 枝豆サラダ 漬物 ごはんセット 五目ごはん
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
主菜 豚肉のオイスターソース炒め <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げとさつま芋のそぼろ煮 茄子の揚げびたし ピーマンソテー 豆と豆乳のサラダ チンゲン菜のおひたし 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ミートコロッケ <ul style="list-style-type: none"> 肉団子と冬瓜の炊き合わせ 蓮根のおかか炒め ひじきの炒り煮 ポテトサラダ たんかんだレッシングのサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の味噌炒め <ul style="list-style-type: none"> キャベツとピーマンの塩炒め 五目しんじょの炊き合わせ いんげんのソテー 白菜の赤しそ和え モロヘイヤのおひたし 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ますの幽庵焼き <ul style="list-style-type: none"> 豆腐のあぐー豚そぼろ炒め いんげんのピリ辛炒り煮 冬瓜の水晶煮 モロヘイヤの和え物 人参サラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さばの味噌煮 <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐と冬瓜の煮物 蓮根のピリ辛炒め にんにくの芽の炒め物 かぼちゃサラダ ほうれん草の千草和え 漬物 ごはんセット ひじきごはん	主菜 太平燕風炒め <ul style="list-style-type: none"> 春巻き 地三鮮(ディサンシェン) 麻婆豆腐 マカロニサラダ オクラの中華和え ザーサイ漬け ごはんセット 麦ごはん	主菜 鶏肉とじゃが芋のあっさり煮 <ul style="list-style-type: none"> キャベツとズッキーニのカレー炒め ひじきと大豆の煮物 卵の花 いんげんのピーナッツ和え コーンサラダ 漬物 ごはんセット 白飯
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
主菜 アジの焼き南蛮漬け <ul style="list-style-type: none"> いんげんとういんナーのソテー 根菜のごま煮 白菜の梅しらす炒め 人参のツナマヨネーズサラダ ブロッコリーのおかか和え 漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 太刀魚のにんにく胡椒焼き <ul style="list-style-type: none"> 冬瓜と枝豆の塩旨煮 茄子の味噌炒め 根菜の炒り煮 さつま芋の小豆煮 わかめサラダ 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ハムカツ <ul style="list-style-type: none"> がんもの炊き合わせ 蓮根のピリ辛炒め キャベツとベーコンのソテー 豆サラダ 小松菜の柚子醤油和え 漬物 ごはんセット 海老ピラフ	主菜 ハンバーグきのこデミグラスソース <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーとベーコンのソテー ポトフ 大豆のトマト煮 コールスロー パインのシロップ漬け ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の塩麹焼き <ul style="list-style-type: none"> 蓮根の挟み揚げ かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーの生姜炒め 大根の赤しそ和え ゴーヤーのおひたし 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 つくねの照り焼き <ul style="list-style-type: none"> キャベツの青じそ炒め ジャーマンポテト 茄子の揚げびたし ひじきサラダ チンゲン菜のなめ茸和え 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 野菜コロッケ <ul style="list-style-type: none"> ゴーヤーチャンプルー 厚揚げの更紗あん 切干大根の炒り煮 小松菜の白和え モロヘイヤの柚子びたし 漬物 ごはんセット 白飯

8月7日(木) 沖縄特集

まいにち七菜
贅沢あぐー餃子
 沖縄が誇るブランド黒豚「あぐー」を使用し、たっぷりの肉の旨みを閉じ込めた餃子をご用意。もちっとした皮とあふれる肉汁が贅沢な一品です。
 ※イラストはイメージです。

8月11日(月・祝) 沖縄特集

まいにち七菜
紅芋もちもち団子
 鮮やかな紫色をしたもちもちした食感がクセになる紅芋もちもち団子。食後のデザートにも嬉しい一品です。
 ※イラストはイメージです。

8月19日(火) 沖縄特集

まいにち七菜
たんかんだレッシングのサラダ
 たんかんだとは、ポンカンとネーブルオレンジの自然交配種「タンゴール」の一種である果物のこと。外皮には厚みがありみかんよりやや大きめが多く、甘さと酸味が絶妙です。
 ※イラストはイメージです。

8月21日(木) 沖縄特集

まいにち七菜
豆腐のあぐー豚そぼろ炒め
 沖縄が誇るブランド黒豚「あぐー」の豚肉を使用。豆腐と合わせた肉の旨味がたっぷりのそぼろ炒めをこの機会にぜひご堪能ください。
 ※イラストはイメージです。

8月31日(日) 沖縄特集

まいにち七菜
ゴーヤーチャンプルー
 沖縄を代表する庶民料理「チャンプルー」は、焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことを意味します。独自の苦みをもつゴーヤーが、食べやすい美味しさに仕上がるのも魅力です。
 ※イラストはイメージです。

【献立メモ】8/23(土)
■地三鮮(ディサンシェン)
 じゃが芋、茄子、ピーマンを炒めた中国の家庭料理です。

▼カロリー・塩分等の栄養価やアレルギーの詳細はWebの献立表でご確認ください。
<https://www.benesse-palette.co.jp>
 ベネッセのおうちごはん 検索

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】沖縄六角堂(https://okinawa-oroshi.com)、うちの郷土料理 農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「オクラ」「えだまめ」「茄子」「ゴーヤー」「落花生」「冬瓜」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

■7月 まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルギー表示要
25・07・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・07・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・07・31まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・08・01まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・豚肉
25・08・02まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・03まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）
25・08・04まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・05まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・06まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・08・07まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・ゼラチン
25・08・08まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・08・09まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・10まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・11まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・08・12まいにち七菜ごはん	かに・小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・13まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・14まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン
25・08・15まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・ごま・さば・大豆
25・08・16まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・17まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
25・08・18まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・19まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・20まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・21まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・豚肉・ゼラチン
25・08・22まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・23まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・24まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・08・25まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉
25・08・26まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆
25・08・27まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・28まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・08・29まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・08・30まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・08・31まいにち七菜ごはん	小麦・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン