

令和7年 8月分

献立表

子鳩保育園

| 日<br>曜  | 献立名                                        | 材 料 名                                                                      |                                                             |                                                                                                      | おやつ               | 午後<br>午前 | 日<br>曜  | 献立名                                      | 材 料 名                                                             |                                                                             |                                                            | おやつ               | 午後<br>午前 |
|---------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
|         |                                            | 熱や力になるもの                                                                   | 血や肉や骨になるもの                                                  | 体の調子を整えるもの                                                                                           |                   |          |         |                                          | 熱や力になるもの                                                          | 血や肉や骨になるもの                                                                  | 体の調子を整えるもの                                                 |                   |          |
| 1<br>金  | ご飯<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>ごまサラダ<br>中華スープ          | 米/麦/ごま/サラダ<br>油/三温糖/ごま油/<br>でんぶ/じゃがいも<br>/ソフトビスケット                         | ししゃも(生干し)/あ<br>おのり/ロースハム/<br>卵/牛乳/ベーコン                      | キャベツ/きゅうり/チン<br>ゲンツァイ/もやし/人参<br>/干し椎茸/玉葱                                                             | 牛乳<br>栄養チヂミ       |          | 18<br>月 | ご飯<br>魚のてりやき<br>ツナとわかめの酢の物<br>みそ汁        | 米/麦/三温糖/サラ<br>ダ油/ごま/                                              | あこうだい/わかめ/<br>まぐろ缶詰(水煮フルク<br>レ)/いりこ/牛乳/<br>ト                                | きゅうり/なす/玉葱/トマ<br>ト                                         | 牛乳<br>フライドポテト     |          |
| 2<br>土  | なすのスパゲティ<br>じゃがいもごま和え<br>果物                | スパゲティ/サラダ<br>油/じゃがいも/ごま<br>/三温糖/ビスケット<br>/塩せんべい                            | 牛ひき肉/パルメザン<br>チーズ/牛乳                                        | 玉葱/にんにく(りん茎)/<br>トマト缶詰(ホール)/なす<br>/チンゲンツァイ/人参/<br>もやし/バナナ                                            | 牛乳<br>ビスケット       |          | 19<br>火 | ご飯<br>きゅうりチャンプル<br>そうめん汁<br>果物           | 米/麦/三温糖/そう<br>めん/薄力粉(2等)/<br>黒砂糖                                  | 絞り豆腐/豚モモ(脂肪<br>なし)/卵/蒸しかまぼ<br>こ/こんぶ/かつお節<br>/牛乳/ヨーグルト(全<br>脂無糖)             | 人参/もやし/きゅうり/こ<br>ねぎ/ネーブル                                   | 牛乳<br>ちんすこう       |          |
| 4<br>月  | ご飯<br>魚のみそマヨ焼き<br>もやしとピーマンのソ<br>ートマトと卵のスープ | 米/麦/三温糖/油/<br>じゃがいも/でんぶ/<br>マヨネーズ                                          | しいら/ベーコン/卵<br>/牛乳/調整豆乳/き<br>な粉(大豆)                          | もやし/青ピーマン/人参<br>/トマト/玉葱/ぶなしめ<br>じ/パセリ/きゅうり                                                           | 牛乳<br>豆乳ミルクもち     |          | 20<br>水 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>ナムル<br>わかめスープ              | 米/麦/三温糖/ごま<br>油/でんぶ/焼きふ<br>/ごま/クラッカー                              | 絞り豆腐/豚ひき肉/<br>わかめ/かつお節/牛<br>乳/クリームチーズ                                       | 玉葱/干し椎茸/にら/人参<br>/しょうが/もやし/きゅう<br>り/パインアップル(缶詰)/<br>バナナ    | 牛乳<br>チーズサンドクラッカー |          |
| 5<br>火  | ご飯<br>ゴーヤチャンプル<br>わかめの酢の物<br>みそ汁           | 米/麦/三温糖/じゃ<br>がいも/甘納豆(あず<br>き)/ウエハース                                       | 絞り豆腐/豚モモ/卵<br>/かつお節/わかめ/<br>いりこ/牛乳/スキム<br>ミルク               | 人参/もやし/にがうり/<br>きゅうり/玉葱/チンゲ<br>ンツァイ/西洋かぼちゃ                                                           | 牛乳<br>かぼちゃの蒸しパン   |          | 21<br>木 | ご飯<br>はんぺんフライ<br>はんぺん<br>あずか汁            | 米/麦/パン粉/ごま<br>油/モチコメ/三温糖<br>/塩せんべい                                | はんぺん/卵/塩昆布/<br>かつお節/鶏成鶏肉モモ<br>(皮付き)/生揚げ/スキ<br>ムミルク/いりこ/牛乳<br>/豚中型種D(赤肉)     | キャベツ/トウモロコシ/人参<br>/玉葱/だいこん/チンゲ<br>ンツァイ/干し椎茸                | 牛乳<br>中華まき        |          |
| 6<br>水  | ご飯<br>キーマカレー<br>スパゲティサラダ                   | 米/麦/じゃがいも/バ<br>ター/はちみつ/マヨ<br>ネーズ/スパゲティ/<br>コーン缶/コーンフレ<br>ーク/レーズン/塩せんべ<br>い | 牛ひき肉/豚ひき肉/<br>ロースハム/卵/牛乳                                    | 玉葱/人参/りんご/にん<br>にく(りん茎)/グリーンピー<br>ス(冷凍)/キャベツ/きゅ<br>うり/バナナ                                            | 牛乳<br>フルーツコーンフレーク |          | 22<br>金 | ご飯<br>焼き魚<br>あつさり納豆<br>みそ汁               | 米/麦/三温糖/焼き<br>ふ/ボーロ                                               | あこうだい/糸引納豆<br>/油揚げ/わかめ/い<br>りこ/ヨーグルト(全脂<br>無糖)                              | もやし/人参/しそ葉/バナ<br>ナ/もも(缶詰果肉)/温州蜜<br>柑缶詰(果肉)                 | 牛乳<br>フルーツヨーグルト   |          |
| 7<br>木  | コーンご飯<br>鶏肉から揚げ<br>ポテトサラダ<br>キャベツスープ<br>果物 | 米/コーン缶/有塩バ<br>ター/でんぶ/マヨ<br>ネーズ/じゃがいも/ウ<br>エハース/塩せんべい                       | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>/卵/ロースハム/<br>ベーコン/牛乳/アイ<br>スクリーム(普通脂肪)       | 人参/玉葱/パセリ/にんに<br>く(りん茎)/きゅうり/キャ<br>ベツ/えのきたけ/ぶなしめ<br>じ/蜜柑/バナナ/もも(缶詰<br>果肉)/温州蜜柑缶詰(果肉)/<br>パインアップル(缶詰) | 牛乳<br>フルーツサンデー    |          | 23<br>土 | きつねうどん<br>じゃがいも/サラダ油<br>/クラッカー/塩せん<br>べい | うどん(乾)/三温糖/<br>じゃがいも/サラダ油<br>/クラッカー/塩せん<br>べい                     | 油揚げ/いりこ(出汁<br>用いりこ)/豚ひき肉<br>/牛乳                                             | 干し椎茸/人参/玉葱/ねぎ<br>/グリーンピース/バナナ                              | 牛乳<br>クラッカー       |          |
| 8<br>金  | ご飯<br>チーズミートなす<br>切干大根の酢の物<br>とうがんスープ      | 米/麦/ごま/三温糖<br>/ごま油/マカロニ/<br>クラッカー                                          | 豚ひき肉/プロセス<br>チーズ/鶏若鶏肉モモ<br>(皮なし)/いりこ/牛<br>乳/きな粉(大豆)         | 玉葱/なす/トマト/切干<br>しだいこん/きゅうり/人<br>参/とうがん/生しいたけ<br>(菌床栽培、生)/葉ねぎ                                         | 牛乳<br>あべ川マカロニ     |          | 25<br>月 | ご飯<br>魚のみそ煮<br>甘酢和え<br>けんちん汁<br>果物       | 米/麦/三温糖/ごま<br>油/塩せんべい/食パン                                         | あこうだい/鶏成鶏肉<br>モモ(皮付き)/油揚げ<br>/木綿豆腐/いりこ/<br>牛乳/あずき(つぶ)                       | しょうが/キャベツ/温州蜜<br>柑缶詰(果肉)/きゅうり/人<br>参/だいこん/ごぼう/こま<br>つな/バナナ | 牛乳<br>あんサンド       |          |
| 9<br>土  | 肉みそそうめん<br>かぼちゃかき煮<br>果物                   | そうめん・ひやむぎ(乾)<br>/三温糖/ごま油/ク<br>ラッカー/塩せんべい                                   | 豚ばら(脂身付)/かつ<br>お節/牛乳                                        | なす/青ピーマン/人参/<br>オクラ/西洋かぼちゃ/バ<br>ナナ                                                                   | 牛乳<br>クラッカー       |          | 26<br>火 | ご飯<br>豆腐とツナの判焼き<br>酢味噌和え<br>みそ汁          | 米/麦/サラダ油/パ<br>ン粉(乾燥)/ごま(乾)<br>/三温糖/じゃがいも<br>/塩せんべい                | 絞り豆腐/まぐろ缶詰(水<br>煮フルクレ)/スキムミ<br>ルク/卵/焼き竹輪/油揚<br>げ/いりこ/牛乳/ヨー<br>グルト(全脂無糖)     | 玉葱/だいこん/キャベツ/<br>人参/バナナ/もも(缶詰果<br>肉)/温州蜜柑缶詰(果肉)            | 牛乳<br>フルーツヨーグルト   |          |
| 12<br>火 | ご飯<br>鶏肉のオレンジ焼き<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ      | 米/麦/マーマレード/<br>マカロニ/コーン缶/<br>マヨネーズ/コーンフ<br>レーク/塩せんべい                       | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>/ロースハム/卵/<br>ベーコン/牛乳                         | にんにく(りん茎)/しょう<br>が/キャベツ/きゅうり/<br>玉葱/人参/バナナ/パ<br>インアップル(缶詰)                                           | 牛乳<br>フルーツコーンフレーク |          | 27<br>水 | ツナライス<br>鶏肉の香味焼き<br>ごま和え<br>コンソメスープ      | 米/有塩バター/ごま<br>油/ごま(乾)/コーン<br>缶詰(クリーム)/クラッ<br>カー/レーズン/塩せ<br>んべい    | まぐろ缶詰(水煮フルク<br>レ)/鶏若鶏肉モモ(皮<br>付き)/かつお節/牛乳                                   | にんにく(りん茎)/きゅうり<br>/人参/玉葱/パセリ                               | 牛乳<br>レーズンクラッカー   |          |
| 13<br>水 | メロンパン(80/80)<br>果物<br>牛乳                   | メロンパン/ハードビ<br>スケット/塩せんべい                                                   | 牛乳                                                          | バナナ                                                                                                  | 牛乳<br>ビスケット       |          | 28<br>木 | ご飯<br>豆チャウダー<br>ひじきの和風サラダ<br>果物          | 米/麦/じゃがいも/<br>コーン缶/有塩バター/<br>三温糖/ごま/食パン/<br>いちごジャム(低糖度)/<br>クラッカー | あさり(缶詰、水煮)/ペ<br>ーコン/大豆/ひよこまめ<br>/調整豆乳/牛乳/生ク<br>リーム/鶏若鶏肉ささ身<br>/干ひじき(シソ/生、乾) | 玉葱/人参/グリーンピース<br>(冷凍)/きゅうり/日本なし                            | 牛乳<br>ジャムサンド      |          |
| 14<br>木 | ご飯<br>カレー<br>果物                            | 米/麦/じゃがいも/<br>有塩バター/はちみつ<br>/ハードビスケット/<br>塩せんべい                            | 和牛モモ(脂肪なし)<br>/牛乳                                           | 玉葱/人参/グリーンピー<br>ス(冷凍)/りんご/にんに<br>く(りん茎)/バナナ                                                          | 牛乳<br>ビスケット       |          | 29<br>金 | ご飯<br>チャプチェ<br>ナムル<br>みそ汁<br>果物          | 米/麦/普通はるさめ<br>(乾)/サラダ油/三温<br>糖/ごま油/じゃがい<br>も/ごま/有塩バター             | 豚モモ(脂身付き)/い<br>りこ/牛乳/きな粉(大<br>豆)/卵                                          | もやし/人参/玉葱/にら/<br>にんにく(りん茎)/きゅうり<br>/チンゲンツァイ/温州蜜柑<br>(普通、生) | 牛乳<br>ごまクッキー      |          |
| 15<br>金 | まごころ弁当                                     | ハードビスケット/塩<br>せんべい                                                         | 牛乳                                                          |                                                                                                      | 牛乳<br>ビスケット       |          | 30<br>土 | チャーシューめん<br>豆腐スープ<br>果物                  | 干し中華めん(乾)/三<br>温糖/ごま油/でんぶ<br>/ハードビスケット/<br>塩せんべい                  | 豚ひき肉/木綿豆腐/<br>いりこ(出汁用いり<br>こ)/牛乳                                            | ねぎ/人参/きゅうり/もや<br>し/玉葱/ほうれんそう/バ<br>ナナ                       | 牛乳<br>ビスケット       |          |
| 16<br>土 | 焼きそば<br>みそ汁<br>果物                          | 干し中華めん(乾)/サ<br>ラダ油/ハードビス<br>ケット/塩せんべい                                      | 豚モモ(脂肪なし)/か<br>つお節/あおのり/木<br>綿豆腐/わかめ/いり<br>こ(出汁用いりこ)/<br>牛乳 | キャベツ/もやし/人参/<br>玉葱/葉ねぎ/バナナ                                                                           | 牛乳<br>ビスケット       |          |         |                                          |                                                                   |                                                                             |                                                            |                   |          |

避難訓練

誕生会

まごころ弁当

|        |       |          |       |        |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 3歳未満児  | エネルギー | 471 kcal | タンパク質 | 17.9 g |
| 月平均栄養価 | 脂質    | 14.8 g   | 食塩相当量 | 2.3 g  |
| 3歳以上児  | エネルギー | 471 kcal | タンパク質 | 17.9 g |
| 月平均栄養価 | 脂質    | 14.8 g   | 食塩相当量 | 2.3 g  |