

令和7年 8月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 たんぱく質 脂質
1(金)	ムーンライト	ドライカレー、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	牛乳、コーンフレーク	豚もも肉、ミンチ、ハム、牛乳	クッキー、米・精白米、油、ごま油、レシニング、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、パプリカ、ピーマン、レシニング	405kcal 13.2g 9.6g
2(土)	まめびよ	豚丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、ごま、つな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、にんじん、チューブ	442kcal 17.7g 14.5g
3(日)							
4(月)	ぱりんこ	五目ごはん、肉じゃが、五目みそ汁	牛乳、自然の恵みドーナツ	豚もも肉、ミンチ、豚もも皮なし、油、あげかつお、わかめ、かつお節、みそ、牛乳	せんべい、米・精白米、じゃがいも、しらす、油、三温糖、自然の恵みドーナツ(大版)	にんじん、たまねぎ、にんじん、大根、ごま、つな	458kcal 16.6g 13.7g
5(火)	チーズ	バターロールパン、魚の揚げ煮、かぼちゃのごまマヨネーズ、チキンスープ、牛乳	オレンジ、ハッピーターン	ハイ！チーズ、白身魚、揚げ煮、かぼちゃ、ごま油、三温糖、マヨネーズ、すりごま、せんべい	バターロールパン、かたくり粉、しょうが、チューブ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、コーン、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、オレンジ	308kcal 13.1g 30.3g	
6(水)	スティック人参	たきこみわかめ、五色野菜煮、厚揚げのみそ汁、バナナ	♡みかんミルク寒天	豚もも肉、赤身、生揚げ、かつお、わかめ、かつお節、みそ、寒天、牛乳	米・精白米、豆腐、三温糖	にんじん、ごぼう、にんじん、しめじ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、バナナ、みかん	398kcal 15.7g 9.4g
7(木)	たまごボーロ	☆カレーライス、コールスローサラダ	牛乳、味しらべ	豚肉、ハム、牛乳	たまごボーロ、米・精白米、菜の花、しょうが、油、レシニング、キャベツ、きゅうり、レシニング、せんべい	たまねぎ、にんじん、ズッキーナ、カレー、ウインナー、きゅうり、コーン、パプリカ、きしごう	444kcal 14.2g 12.7g
8(金)	ブリッツ	中華丼、さつま芋と昆布の煮物	牛乳、星たべよ	むきえび(冷凍)、豚肉、鶏もも肉、大豆、牛乳	ブリッツ、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつま芋、みかん、せんべい	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、チューブ、にんじん、チューブ	398kcal 16.4g 10.6g
9(土)	まめびよ	チャーハン、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、揚げ鶏、ハム、あおのり、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、コーン缶	463kcal 17.9g 16.6g
10(日)							
11(月)	山の日						
12(火)	おたのしみジュース	豚肉の甘みそ丼、ゼリー	ことり組 棒アイス ひよこ組 お楽しみ菓子	豚肉、みそ	おたのしみジュース、米・精白米、油、かたくり粉、ゼリー、棒アイス	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン	358kcal 9.9g 7.1g
13(水)	おたのしみジュース	ツナスパゲティ、ゼリー	ことり組 棒アイス ひよこ組 お楽しみ菓子	ツナ缶	おたのしみジュース、スパゲティ、オリーブ油、ゼリー、棒アイス	たまねぎ、にんじん、しめじ、黄ピーマン	347kcal 11.1g 7.8g
14(木)	おたのしみジュース	ブルコギ丼、りんごゼリー	ことり組 棒アイス ひよこ組 お楽しみ菓子	豚肉、ハム、牛乳	おたのしみジュース、米・精白米、ごま油、三温糖、ゼリー、棒アイス	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根	358kcal 10.3g 6.8g
15(金)	おたのしみジュース	焼うどん、ゼリー	ことり組 棒アイス ひよこ組 お楽しみ菓子	豚もも肉	おたのしみジュース、白玉、ごま油、ゼリー、棒アイス	キャベツ、にんじん	203kcal 5.0g 2.2g
16(土)	まめびよ	マーボー丼、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、木綿豆腐、豚もも肉、ミンチ、みそ、牛乳	米・精白米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、ゼリー、せんべい	たまねぎ、にんじん、にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ	494kcal 19.0g 15.5g
17(日)							
18(月)	チーズ	ご飯、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	牛乳、粒あんデニッシュ	ハイ！チーズ、生揚げ、揚げ鶏、肉、かまぼこ、かつお節、牛乳	米・精白米、三温糖、かたくり粉、油	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ごま、つな、しめじ	434kcal 19.3g 16.8g
19(火)	ぱかうけせんべい	食パン、ユーリンチー、豆腐スープ、せん野菜、牛乳	チーズ、ハーベスト	豚もも肉、米、練豆腐、ハム、牛乳、ハイ！チーズ	ぱかうけ(青のり)、食パン、かたくり粉、油、三温糖、和風ドレッシング、ビスケット	しょうが、チューブ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きゅうり	374kcal 11.1g 20.3g
20(水)	雪の宿	☆ハヤシライス、ブロッコリーとちくわのサラダ、オレンジ	♡フルーツパフェ	豚ばら、脂、ちくわ	せんべい、米・精白米、美しやが、みかん、油、レシニング、コーンフレーク、スーパースタック	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、ハヤシライス、ブロッコリー、オレンジ、ミックスフルーツ	473kcal 10.3g 14.5g
21(木)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米、豚肉の柳川風煮物、春雨の酢の物	牛乳、とんがりコーン	プレーンヨーグルト、豚もも肉、赤身、かつお節、ハム、牛乳	米・セーフティ、米、油、三温糖、はるめい	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、みかん	401kcal 17.6g 12.6g
22(金)	いかちびせんべい	白い食卓ロールパン、揚げ魚のレモン風味、コロコロスープ、ほうれんそうのごま和え、トマト、牛乳	♡バナナヨーグルト、スムージー	白身魚、ベーコン、牛乳、のむヨーグルト	いかちび、白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、三温糖、はるめい、すりごま	ポテト、にんじん、たまねぎ、にんじん、(セ)粉、ほうれん草、もやし、トマト、少しうれたバナナ	248kcal 10.6g 10.0g
23(土)	まめびよ	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも皮なし、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、かたくり粉、油、せんべい	にんじん、たまねぎ、にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
24(日)							
25(月)	チーズ	ライ麦パン、ポークビーンズ、ちくわの二色揚げ、牛乳	ことり組 棒アイス ひよこ組 お楽しみ菓子	ハイ！チーズ、大豆、豚もも肉、ちくわ、あおのり、牛乳	ライ麦パン、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉、かたくり粉、棒アイス	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、粉チーズ	308kcal 19.9g 13.1g
26(火)	スティック人参	ご飯、豚のしゃぶしゃぶ風和え物、冬瓜カレー汁	牛乳、バナナ、コナッツサブレ	豚肉、豚もも皮なし、油、あげかつお節、牛乳	米・精白米、三温糖、ごま油、ビスケット	にんじん、ねぎ、しょうが、チューブ、キャベツ、きゅうり、ポテト、レモン、とうもろこし、たまねぎ、みかん、バナナ、パプリカ	478kcal 21.2g 27.1g
27(水)	カルシウムせんべい	ひじきご飯、さつま汁、ツナときゅうりのサラダ	♡牛乳かんのいちごソース添え	ひじき、油、揚げ鶏、肉、かつお節、みそ、ツナ缶、寒天、牛乳	カルシウムせんべい、米・精白米、油、さつま芋、みかん、ねこにん、和風ドレッシング、三温糖	にんじん、グリーンピース、たまねぎ、ズッキーナ、きゅうり、コーン、パプリカ、ちくわ、ジャム	333kcal 12.2g 7.2g
28(木)	セブーレクッキー	じゃじゃ麺、切り干し大根のサラダ、ジョア	♡フライドポテト、スティックゼリー	豚肉、みそ、かまぼこ	セブーレクッキー、固皮、小麦粉、かたくり粉、油、三温糖、ごま油、マヨネーズ、すりごま、フライドポテト	たけのこ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、チューブ、きゅうり、切り干し大根	459kcal 13.9g 18.0g
29(金)	野菜かりんとう	イングリッシュマフィン、フライドチキン、スープヌードル、きゅうりとコーンのサラダ、トマト、牛乳	♡フルーツボンチ	豚むね肉(30g～40g)、ベーコン、牛乳	野菜かりんとう、イングリッシュマフィン、三温糖、かたくり粉、小麦粉、油、マヨネーズ、和風ドレッシング	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、パプリカ、トマト、バナナ、ミックスフルーツ	329kcal 17.4g 9.6g
30(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、ミンチ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、ごま、たまねぎ、にんじん、コーン缶	430kcal 17.6g 14.0g
31(日)							

月平均栄養価 エネルギー 391kcal たんぱく質 13.3g 脂質 11.7g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※4(月)は避難訓練の一環で、備蓄のごはんを食べます。