

令和7年 8月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質・脂質
1(金)	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	米・精白米・油・ごまドレッシング・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・ピーマン・干しぶどう・カレー粉・ブロッコリー・オレンジ	508kcal 17.5g 10.4g
2(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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・なす・えのきたけ・にんじん・ねぎ・しょうが・チューブ・にんにく・チューブ	465kcal 19.7g 13.4g
3(日)						
4(月)	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・鶏もも皮なし・油・あげ・カットわかめ・かつお節・みそ・牛乳	米・精白米・じゃがいも・しらたき・油・三温糖・自然の恵みドーナツ(大根菜)	にんじん・たまねぎ・いんげん・大根・ごま・なす	508kcal 19.7g 17.7g
5(火)	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	白身魚・鶏ひき肉・牛乳	バターロールパン・かたくり粉・油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・せんべい	しょうが・チューブ・かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・オレンジ	469kcal 17.5g 51.2g
6(水)	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	鶏もも肉・赤鯉・生揚げ・カットわかめ・かつお節・みそ・寒天・牛乳	米・精白米・厚手・三温糖	にんじん・ごま・いんげん・しめじ・ほうろんそう・なす・たまねぎ・バナナ・みかん	469kcal 18.5g 12.0g
7(木)	☆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	米・精白米・じゃがいも・油・フレンチドレッシング・せんべい	たまねぎ・にんじん・エリンギ・カレールウ・キャベツ・きゅうり・コーン・パスタ・干しぶどう	513kcal 16.5g 15.4g
8(金)	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,星たべよ	むきえび(冷凍)・豚肉・刻み昆布・大豆・牛乳	米・精白米・ごま油・三温糖・かたくり粉・さつまいも・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・にんにく・チューブ	470kcal 18.5g 11.2g
9(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚ひき肉・ハム・あおりのヨーグルト・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	492kcal 18.5g 16.1g
10(日)						
11(月)	山の日					
12(火)	豚肉の甘みそ丼,ゼリー	棒アイス	豚肉・みそ	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	402kcal 19.5g 8.5g
13(水)	ツナスパゲティ,ゼリー	棒アイス	ツナ缶	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	409kcal 13.5g 9.1g
14(木)	プルコギ丼,りんごゼリー	棒アイス	豚肩ロース	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	423kcal 12.5g 8.1g
15(金)	焼うどん,ゼリー	棒アイス	豚もも肉	白玉うどん・油・ゼリー・棒アイス	キャベツ・にんじん	276kcal 8.3g 3.7g
16(土)	マーボー丼,ゼリー	牛乳,おたのしみ菓子	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・にら・ねぎ・しょうが・チューブ	531kcal 20.7g 13.6g
17(日)						
18(月)	ご飯,厚揚げのそぼろ煮,すまし汁	牛乳 粒あんデニッシュ	生揚げ・豚ひき肉・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・なす・しめじ	502kcal 20.4g 17.1g
19(火)	食パン,いちごジャム,ユースリンチー豆腐スープ,せん野菜,牛乳	チーズ,ハーベスト	鶏もも肉・木綿豆腐・ハム・牛乳・ハイ！チーズ	食パン・かたくり粉・油・ごま油・三温糖・和風ドレッシング・ビスケット	いちご・ジャム・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	670kcal 30.4g 33.5g
20(水)	☆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・脂付ちくわ	米・精白米・じゃがいも・油・ごまドレッシング・コーン・ブロッコリー・オレンジ・ミックス・フルーツ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・しめじ・ハヤシ・ルウ・ブロッコリー・オレンジ・ミックス・フルーツ	616kcal 13.5g 17.5g
21(木)	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	豚もも肉・赤鯉・かつお節・ハム・牛乳	米・七分つき米・油・三温糖・はるさめ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・ほうろんそう・もやし・みかん	460kcal 20.2g 14.7g
22(金)	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	♡パナナヨーグルトスムージー	白身魚・ペーコン・牛乳・のむヨーグルト	白い食卓ロールパン・かたくり粉・油・三温糖・じゃがいも・すりごま	ポッカレモン・たまねぎ・にんじん・バセリ粉・ほうろんそう・もやし・トマト・しょうが・たけのこ・バナナ	469kcal 18.1g 16.5g
23(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	鶏もも皮なし・ヨーグルト・牛乳	米・精白米・かたくり粉・油・せんべい	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん	452kcal 20.6g 11.1g
24(日)						
25(月)	ライ麦パン,りんごジャム,ポークビーンズちくわの二色揚げ,牛乳	棒アイス	大豆・豚もも肉・ちくわ・あおりの牛乳	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	りんご・ジャム・たまねぎ・にんじん・トマト・バセリ粉・カレー粉・アイス	485kcal 29.2g 15.9g
26(火)	ご飯,豚のしゃぶしゃぶ風和え物,冬瓜カレー汁	牛乳,パナナココナッツサブレ	豚肉・鶏もも皮なし・油・あげ・かつお節・牛乳	米・精白米・三温糖・ごま油・ビスケット	ねぎ・しょうが・チューブ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ポッカレモン・どうが・たまねぎ・いんげん・カレールウ・バナナ	589kcal 26.5g 35.3g
27(水)	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・あげ・鶏むね肉・かつお節・みそ・ツナ缶・寒天・牛乳	米・精白米・油・さつま汁・板こんにゃく・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・エリンギ・ねぎ・きゅうり・コーン・パスタ・いちご・ジャム	422kcal 15.4g 9.3g
28(木)	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	国産小麦のカタウどん・油・三温糖・ごま油・かたくり粉・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	598kcal 17.6g 20.5g
29(金)	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	♡フルーツポンチ	鶏むね肉(30〜40g)・ペーコン・牛乳	イングリッシュマフィン・三温糖・かたくり粉・小麦粉・油・マカロン・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・パスタ・トマト・バナナ・ミックス・フルーツ	510kcal 31.6g 14.1g
30(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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・なす・たまねぎ・にんじん・コーン缶	460kcal 19.6g 12.6g
31(日)						

月平均栄養価 エネルギー 490kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.8g

*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。