



2025年 8月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 15	金	せんべい お茶	御飯 鶏子り ほうれん草のごま和え みそ汁(キャベツ・わかめ) デザート	手作りふりかけごはん 牛乳	○米、米、片栗粉、砂糖、 ごま油	○牛乳、鶏むね肉、○しら す干し、米みそ(淡色辛み そ)、○かつお節	りんご、キャベツ、ほうれ んそう、にんじん、たまね ぎ、万能ねぎ、すりごま、 ○ごま、○焼きのり、○あ おのり、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、酒、中華だ しの素、○食塩、食塩、お ろししょうが	470 21.6 8.2 1.6
2 ・ 16	土	せんべい お茶	焼き鳥丼 じゃが芋の炒め物 すまし汁(わかめ・麩) デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	米、じゃがいも、砂糖、焼 心、油、片栗粉	○ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじ ん、焼きのり、カットわか め	しょうゆ、みりん、酒、食 塩	400 17.5 8.7 1.3
4 ・ 25	月	せんべい 牛乳	御飯 豚肉となすの味噌炒め もやしのナムル すまし汁(高野豆腐・にんじん) デザート	黒砂糖入り 蒸しパン 牛乳	米、○小麦粉、○黒砂糖、 ○油、○砂糖、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	○牛乳、○鶏もも肉(も も)、○卵、かつお節、米 みそ(淡色辛みそ)、凍り 豆腐	なし、もやし、にんじん、 なす、たまねぎ、万能ね ぎ、○干しごぼう、ごま、 カットわかめ	しょうゆ、本みりん、酒、 食塩、おろしにんにく、お ろししょうが、○食塩	516 22.1 18.3 1.5
5 ・ 19	火	クラッカー お茶	御飯 のり塩チキン みかんサラダ コンソメスープ デザート	ぶるぶる牛乳もち おやつ お茶	米、○片栗粉、○黒砂糖、 ○砂糖、油、片栗粉、ごま 油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○きな 粉、○いわし(田作り)	バナナ、キャベツ、きゅう り、にんじん、みかん缶、 ごまつな、たまねぎ、○ご ま、ごま、あおのり	みりん、しょうゆ、酢、酒、 中華だしの素、食塩、こ しょう	405 17 11.1 1.2
6 ・ 20	水	せんべい お茶	御飯 魚のステーキ風 夏野菜ピクルス(きゅうり・にんじん) えのきとにらのスープ デザート	しらすとツナの スパゲティ 牛乳	米、○スパゲティ、小麦 粉、砂糖、油、バター、○ 油	○牛乳、かじき、木綿豆 腐、○しらす干し、○ツナ 油漬	オレンジ、えのきたけ、に んじん、きゅうり、○ごま つな、にら、○えのきた け、○焼きのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、 中濃ソース、○しょうゆ、 中華だしの素、○中華だ しの素、食塩、○おろしに んにく、こしょう、○食塩	430 21.3 11.6 1.4
7	木	クッキー 牛乳	チキンカレーライス 切干大根の中華風サラダ デザート	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	じゃがいも、米、○小麦 粉、小麦粉、○砂糖、パ ター、○バター、○油、油、 砂糖、ごま油、○砂糖	○牛乳、○鶏もも肉、 肉、牛乳、○卵、○脱脂粉 乳、ハム、脱脂粉乳	ぶどう、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、○バナナ、 りんご、ピーマン、トマトビ ューレ、切り干しだいこ ん、しょうが、にんにく	ウスターソース、しょう ゆ、ケチャップ、酢、中華 だしの素、カレー粉、食塩	650 23.9 23.7 1.8
8 ・ 22	金	せんべい お茶	御飯 肉じゃが みそ汁(豆腐・ごまつな) デザート	バナナきな粉 ゆでとうもろこし 牛乳	じゃがいも、米、○砂糖、 砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木 綿豆腐、○きな粉、米みそ (淡色辛みそ)	○バナナ、たまねぎ、りん ご、○とうもろこし、にん じん、しらたき、ごま つな、いんげん、カットわか め	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん	440 18.6 10.8 1.2
9 ・ 23	土	せんべい お茶	豚の甘みそ丼 野菜ナムル みそ汁(高野豆腐・わかめ) デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	米、油、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト(加糖)、豚 肉(もも)、米みそ(淡色辛 みそ)、凍り豆腐	りんご、たまねぎ、ねぎ、 ごまつな、にんじん、コー ン缶、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、みりん、 酒、しょうゆ、食塩	408 16.4 11.4 1.4
12 ・ 26	火	クラッカー お茶	御飯 魚の香味焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) デザート	焼きそば 牛乳	米、○ゆで中華めん、○ 油、油、バター	○牛乳、さば、○豚ひき 肉、煮し大豆、米みそ(淡 色辛みそ)	なし、かぼちゃ、○キャ ベツ、○もやし、にんじん、 ○にんじん、○たまねぎ、 ひじき、にんにく、しょう が、カットわかめ、○あ おのり	かつおだし汁、○中濃 ソース、しょうゆ、みりん、 ○みりん、酒、○酒、○こ しょう	480 21.5 18.8 1.9
13 ・ 27	水	せんべい お茶	きつねうどん 豚肉のカレー炒め キャベツのおかか和え デザート	レモンケーキ 牛乳	ゆでうどん、○小麦粉、○ 砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○ 卵、油揚げ、かつお節	たまねぎ、バナナ、キャ ベツ、ねぎ、にんじん、○レ モン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩、カレー粉	471 19.7 17.7 2.1
14 ・ 28	木	クッキー 牛乳	ロールパン スペイン風オムレツ しょうゆフレンチ スキムスープ(コーン・ブロッコリー) デザート	肉味噌おにぎり お茶	○米、ロールパン(卵不使 用)、じゃがいも、油、○砂 糖	○牛乳、卵、○豚ひき肉、 脱脂粉乳、牛乳、ペー ゴン、チーズ、○米みそ(淡 色辛みそ)	りんご、たまねぎ、ほうれ んそう、ブロッコリー、し めじ、コーン缶、○ごま 、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、カットわかめ	○みりん、ケチャップ、○ 酒、○しょうゆ、中華だ しの素、食塩、こしょう、酢、 しょうゆ	507 19.5 17.7 3.3
18	月	せんべい 牛乳	マーボー豆腐丼 五目野菜汁 デザート	麩のラスク(きなこ) 牛乳	米、○焼心、○無塩パ ター、片栗粉、○砂糖、砂 糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉(もも)、鶏もも肉、油 揚げ、○きな粉、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、ねぎ、にんじ ん、だいごん、にら、いん げん	かつおだし汁、しょうゆ、 中華だしの素、食塩	442 21.7 15 1.4
21	木	クッキー 牛乳	チキンカレーライス スピナチサラダ デザート	フレンチトースト 牛乳	じゃがいも、米、○食 パン、小麦粉、バター、○砂 糖、○油、油、砂糖、ごま 油	○牛乳、○鶏もも肉、 肉、牛乳、○卵、ツナ油漬 け、脱脂粉乳、○脱脂粉 乳	ぶどう、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、りん ご、ピーマン、トマトビ ューレ、しょうが、にんにく、も やし、コーン缶	ウスターソース、ケチャッ プ、しょうゆ、中華だ しの素、カレー粉、食塩、酢	645 26.58 23.6 2.0
29	金	せんべい お茶	御飯 鶏のマーマレード焼 茹で野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) コンソメスープ デザート	ミニアメリカンドッグ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○ウイ ンナーソーセージ、ペー ゴン	なし、かぼちゃ、ブロッ コリー、にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、マー マレード	○ケチャップ、しょうゆ、 酒、みりん、中華だ しの素、食塩	447 18.5 13.9 1.4
30	土	せんべい お茶	焼き鳥丼 ゆで野菜(じゃがいも・にんじん) すまし汁(切干大根・高野豆腐) デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	米、じゃがいも、砂糖、片 栗粉、油	鶏もも肉、かつお節、凍り 豆腐	オレンジ、たまねぎ、にん じん、さやえんどう、切り 干しだいごん、焼きのり、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、マヨド レ、酒、食塩	268 14.6 5.2 1.0

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示しておりますのでご確認ください