

8月 予定献立表

令和7年度

みどり保育園

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g
1	金	ヨーグルト	ごはん とりのてりやき きゅうりとちくわのごま酢和え きゃべつのみそ汁	アメリカンワッフル 牛乳	米 油	ヨーグルト とりにく ちくわ	きゅうり もやし きゃべつ ねぎ	526	24.4	16
2	土	ビスケット 牛乳	肉みそスパゲティ 白菜のスープ ゼリー	やわらかおかし 牛乳	スパゲティ 油	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ はくさい いんげん	524	19.5	17
4	月	せんべい 牛乳	ごはん 豚のしょうが炒め あおのりポテト 心のみそ汁	手作りチーズパン 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ぶたにく ふ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし あおのり ねぎ	648	21.5	23.2
5	火	ビスケット 牛乳	ナポリタンスパゲティ わかめサラダ 白菜のスープ ヨーグルト	とうもろこし 牛乳	スパゲティ 油	牛乳 ワインナー ヨーグルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム いんげん わかめ きゅうり きゃべつ コーン 白菜	520	20.4	17.4
6	水	クラッカー 牛乳	ごはん とりのさっぱり煮 インディアンサラダ 小松菜のみそ汁	パエリア ビスケット・麦茶	米 油 じゃが芋	牛乳 とりにく 大豆 ちくわ えだまめ	きゅうり にんじん こまつな きゃべつ	463	23	10.2
7	木	せんべい 牛乳	ぶどうパン 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのツナ和え だいごんのスープ	たまごおにぎり 麦茶	パン 油 米	牛乳 肉団子 ツナ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース わかめ ブロッコリー きゃべつ コーン だいごん	526	16.6	16.7
8	金	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 白菜の中華スープ	アイスクリーム ウエハース・麦茶	米 油	ヨーグルト とうふ ぶたにく ちくわ	にんじん しいたけ だけのこ ねぎ にら もやし ほうれん草 はくさい	524	18.1	18.6
9	土	せんべい 牛乳	チャーハン はるさめの中華サラダ わかめのスープ	せんべい ビスケット・ジョア	米 油	牛乳 ぶたにく ジョア	ねぎ にんじん ピーマン コーン きゅうり わかめ	511	16.1	17.2
11	月	山の日								
12	火	せんべい 牛乳	ごはん コロッケ 切干大根サラダ とうふのみそ汁	ふらスク 牛乳	米 油 コロッケ	牛乳 ツナ とうふ ふ きなこ	切干大根 きゅうり にんじん もやし ねぎ	654	16.9	29
13	水	ビスケット 牛乳	ビビンバ 豆とさつま芋和え とうがんのスープ	二色ゼリー せんべい・麦茶	米 油 さつま芋	牛乳 ぶたにく 大豆 金時豆	ほうれん草 にんじん もやし とうがん しめじ コーン	518	17.3	14.1
14	木	せんべい 牛乳	冷やしうどん ちくわのいそべあげ ささみとキャベツのごま和え パイン	おはぎ 麦茶	うどん 油 小麦粉 米 もち米	牛乳 ちくわ とりにく きなこ	あおのり きゃべつ にんじん ほうれん草 パイン	506	15.7	11.6
15	金	ヨーグルト	ごはん さけのバターしょうゆやき じゃが芋のそぼろ煮 はくさいのみそ汁	せんべい 牛乳	米 油 じゃが芋	ヨーグルト さけ とりにく 牛乳	にんじん グリンピース はくさい だいごん栗	523	20.6	16.4
16	土	ビスケット 牛乳	やきそば しゅうまい とうふのスープ	ジャムサンド 牛乳	ちゅうかめん 油 パン	牛乳 ぶたにく しゅうまい とうふ	きゃべつ もやし にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ	519	20	20.4
18	月	チーズ ジュース	ごはん ドライカレー グリーンサラダ わかめのスープ	レモンケーキ 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉	チーズ ぶたにく たまご 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース コーン ブロッコリー きゃべつ きゅうり わかめ	623	22.7	20.6
19	火	せんべい 牛乳	ごはん とりつくね ごまサラダ なすのみそ汁	フライドポテト 麦茶	米 油 じゃが芋	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゃべつ きゅうり 黄ピーマン なす はくさい	520	21.4	16.6
20	水	ビスケット 牛乳	ごはん とうふチャンプル やさしいだしづけ じゃがいものみそ汁	手作りシュガーパン 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 とうふ ぶたにく たまご かつお節し とりにく	もやし たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ なす オクラ ねぎ	579	20.9	18.9
21	木	せんべい 牛乳	食パン トマトシチュー マカロニサラダ ジョア	ちらしずし 麦茶	パン 油 小麦粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米	牛乳 とりにく ジョア たまご	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゃべつ きゅうり しいたけ ほうれん草 きぬぎや	626	22.8	17
22	金	ヨーグルト	ごはん とりのからあげ きゅうりのすのもの きゃべつのみそ汁	チーズケーキ 牛乳	米 油 はるさめ	ヨーグルト とりにく 牛乳	きゅうり にんじん わかめ もやし きゃべつ だいごん栗	566	22.8	19.5
23	土	せんべい 牛乳	チキンライス ブロッコリーサラダ わかめのスープ	せんべい ビスケット・牛乳	米 油	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー きゃべつ わかめ コーン	516	19.2	11.8
25	月	せんべい 牛乳	ごはん チャプチェ しゅうまい だいごんの中華スープ	大豆のいり煮 ビスケット・麦茶	米 油 はるさめ	ぶたにく しゅうまい 大豆 じゃこ	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ もやし だいごん わかめ	500	18.3	17
26	火	ビスケット 牛乳	ごはん はんぺんのチーズフライ きゅうりとささみのごま酢和え そうめんのみそ汁	プリン せんべい・麦茶	米 油 小麦粉 そうめん	牛乳 はんぺん チーズ たまご とりにく	きゅうり もやし ねぎ	563	17	14.5
27	水	クラッカー 牛乳	ごはん さばのカレーやき こまつな和え物 白菜のみそ汁	マカロニ安田川 牛乳	米 油 マカロニ	牛乳 さば きなこ	こまつな きゃべつ はくさい もやし のり だいごん栗	516	23.8	18.8
28	木	せんべい 牛乳	コッペパン スペニッシュオムレツ スパゲティソース わかめのスープ	とうもろこしごはん 麦茶	パン 油 じゃがいも スパゲティ 米	牛乳 たまご ベーコン チーズ ワインナー	たまねぎ トマト パセリ にんじん きゃべつ ピーマン わかめ コーン	515	17.2	16.1
29	金	ヨーグルト	ごはん なつゆさいカレー もやしのサラダ チーズ	ぎよほう せんべい・麦茶	米 油 小麦粉 かぼちゃ じゃがいも	ヨーグルト ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン なす もやし にんじん きゅうり きよほう	589	19.6	22.7
30	土	ビスケット 牛乳	ぎつねうどん コロッケ キャベツのおかか和え	ビスケット せんべい・牛乳	うどん 油 コロッケ	牛乳 かつお節し	きゃべつ ほうれんそう にんじん	572	15	13.8
9月1日	月	チーズ ジュース	ビビンバ 豆とさつま芋和え だいごんのスープ	わらびもち せんべい・麦茶	米 油 さつま芋	チーズ ぶたにく 大豆 金時豆 きなこ	ほうれんそう にんじん もやし だいごん だいごん栗	518	17.3	14.1

今月の栄養価平均値(幼児)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
545	19.6	17.8	2.3

※材料の都合により、食材、メニューを変更させていただくことがあります。