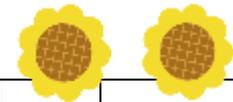


令和7年 8月 予定献立表 しあわせ保育園



日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	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(金)	【バインの日】 夏野菜カレー フルーツヨーグルト 麦茶	478	12.5	精白米 じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト	人参、玉ねぎ 南瓜、なす バナナ、みかん	野菜ジュース	カスタードケーキ ヤクルト
2(土)	焼き鳥丼 バナナ 白菜の味噌汁	474	18.5	精白米 マヨネーズ	鶏肉、醤油 のり、油揚げ 味噌、わかめ	レタス、ねぎ 白菜、果物	ヤクルト	お菓子 牛乳
4(月)	ふりかけご飯、なめこの味噌汁 鶏肉の塩麹焼き あさり入りひじき煮、ポイルブロッコリー	476	21.5	精白米 しらたき 砂糖	鶏肉、ひじき あさり、大豆 油揚げ、味噌	ブロッコリー なめこ 小ねぎ、人参	りんごジュース	フレンチトースト バイン 牛乳
5(火)	冷しゃぶそうめん スイカ	486	16.0	そうめん	豚肉 鶏卵	きゅうり トマト すいか	ゼリー	マドレーヌ 牛乳
6(水)	【ハムの日】 ご飯、セロリのスープ ハムカツ マカロニサラダ、玉子焼き	482	16.5	精白米 パン粉 マカロニ	鶏卵	ハム 人参、椎茸 セロリ	ヤクルト	お麩のラスク 野菜ジュース
7(木)	【オクラの日】 ご飯、じゃが芋の味噌汁 鰯のバター醤油焼き 生揚げの中華煮、オクラサラダ	480	21.4	精白米 じゃが芋 調合油	鰯、生揚げ 豚肉、わかめ ツナ、バター	たけのこ、椎茸 オクラ、きゅうり 玉ねぎ、人参	牛乳	【バナナの日】 バナナクレープ 麦茶
8(金)	ご飯、大根のすまし汁 松風焼き 豆サラダ、しゅうまい	484	18	精白米 パン粉 ごま	豚肉、豆腐 鶏卵、大豆 わかめ、ハム	ねぎ、キャベツ 大根、コーン 人参	野菜ジュース	白玉入り フルーツボンチ (以)ビスケット
9(土)	炒飯 バナナ チンゲン菜のスープ	473	15.4	精白米 ごま油 調合油	豚肉、鶏卵 ひじき ベーコン	ピーマン、椎茸 チンゲン菜 人参、果物	プリン	お菓子 牛乳
11(月)	山の日							
12(火)	冷やしたぬきうどん グレープフルーツ	475	13.6	うどん 天かす	わかめ、鶏卵 かまぼこ	きゅうり、果物	オレンジジュース	お菓子 牛乳
13(水)	油麩丼 オレンジ わかめのすまし汁	472	19.9	精白米 油麩 砂糖	鶏肉、鶏卵 豆腐、わかめ 醤油	人参、ねぎ 椎茸、えのき 果物	ヤクルト	お菓子 牛乳
14(木)	焼きうどん ゴールドキウイ 豆腐のスープ	472	16.8	うどん 調合油 ごま油	豚肉、豆腐 鶏卵、醤油	キャベツ、人参 ピーマン、ねぎ 椎茸、果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳
15(金)	中華丼 グレープフルーツ 玉ねぎのスープ	474	15.7	精白米 片栗粉 調合油	豚肉、えび いか、あさり わかめ、醤油	白菜、きくらげ 玉ねぎ、人参 果物	ゼリー	お菓子 牛乳

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	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		
16(土)	カレーうどん りんご	474	20.5	うどん 調合油	鶏肉、油揚げ	人参、ねぎ 椎茸、果物	プリン	お菓子 牛乳
18(月)	ご飯、ほうれん草のすまし汁 ねぎ塩チキン ズッキーニ炒め、ミニチーズ	484	24.6	精白米 ごま油 麩	鶏肉 ベーコン チーズ	ズッキーニ 玉ねぎ、人参 ほうれん草	ヨーグルト	ココアワッフル 牛乳 (以)クッキー
19(火)	クロワッサン、コーンスープ 鰯のムニエル ポークビーンズ、グリーンサラダ	478	17.4	ロールパン 調合油	鰯、豚肉	グリーンピース きゅうり、人参 玉ねぎ、レタス	麦茶	アイスクリーム (以)ウエハース
20(水)	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ	474	17.2	中華麺 天ぷら粉 調合油	鶏卵、ハム かに風味かまぼこ ちくわ、青のり	きゅうり、トマト	オレンジジュース	おから入りスコーン グレープフルーツ 牛乳
21(木)	ご飯、わかめのスープ チンジャオロース ブロッコリーナムル、えびしゅうまい	484	18.6	精白米 片栗粉 ごま油	豚肉、醤油 わかめ	ピーマン、パプリカ たけのこ、椎茸 ブロッコリー	ゼリー	アメリカンドッグ バイン 牛乳
22(金)	ご飯、厚揚げの味噌汁 めかじきのさらさ揚げ ネバネバ和え、さつま芋のレモン煮	483	20.9	精白米 さつま芋 調合油	めかじき 納豆、鰹節 厚揚げ、醤油	大根、オクラ きゅうり、レモン 玉ねぎ、えのき	牛乳	ブルーベリー ホイップサンド 野菜ジュース
23(土)	クリームスープパゲティ バナナ	475	16.7	スパゲティ オリーブ油 調合油	ベーコン	キャベツ、人参 マッシュルーム グリーンピース	プリン	お菓子 牛乳
25(月)	【誕生会】 枝豆ご飯、夏野菜スープ ひまわりハンバーグ イタリアンサラダ、トマト、すいか	487	18.7	精白米 パン粉 調合油	枝豆、わかめ 豚肉、鶏卵 ベーコン	なす、レタス 南瓜、オクラ 冬瓜、きゅうり	りんごジュース	プリンアラモード (以)ウエハース
26(火)	ご飯、水菜のすまし汁 鯖の味噌煮 じゃが芋金平、ブロッコリーのごま和え	488	22.0	精白米 じゃが芋 ごま	鯖、ベーコン 豆腐、味噌 醤油	ブロッコリー ピーマン、水菜 もやし、えのき	麦茶	チーズケーキ ビスケット 牛乳
27(水)	ご飯、白菜の味噌汁 肉豆腐 彩りお浸し、南瓜の甘煮	478	17.6	精白米 米粉 砂糖	豆腐、豚肉 桜エビ、鶏卵 油揚げ、わかめ	ほうれん草、にら 南瓜、もやし 白菜、えのき	ゼリー	メロンパントースト 牛乳
28(木)	ロールパン、クラムチャウダー ハニーマヨチキン チーズサラダ、ゴールドキウイ	486	23.5	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉、牛乳 ベーコン	レタス、トマト 玉ねぎ、人参 きゅうり	野菜ジュース	焼きとうもろこし ジョア
29(金)	ご飯、なすの味噌汁 ほっけの塩焼き 豚ごぼう、小松菜のお浸し ジャージャー麺	478	21.6	精白米 しらたき ごま油	ほっけ、豚肉 味噌、醤油	ごぼう、小松菜 なす、もやし 玉ねぎ、人参	プリン	カスタードドッグ 牛乳
30(土)	バナナ ねぎのスープ	474	20.7	中華麺 調合油 砂糖	豚肉、豆腐 鶏卵、味噌 醤油	きゅうり、ねぎ 玉ねぎ、人参 もやし、果物	ヤクルト	お菓子 牛乳

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.2g 未満児：1.7g