

令和7年度 8月 献立表

井堀保育園



日	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1 金	16 土	牛乳 ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆 牛乳	米 サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	I補* -:517kcal たんばく質:18.2g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.5g	I補* -:586kcal たんばく質:19.7g 脂質:19.7g 食塩相当量:2.1g
2 土	30 土	牛乳 (パン) 冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	ロールパン 中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし バナナ	I補* -:463kcal たんばく質:18.8g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.9g	I補* -:619kcal たんばく質:22.7g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.5g
4 月		牛乳 パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャバツのスープ	牛乳 ぶどう	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャバツ スイートコーン パセリ ぶどう	I補* -:401kcal たんばく質:19.5g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.6g	I補* -:442kcal たんばく質:21.2g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g
5 火	26 火	牛乳 ごはん 手羽中の照煮 胡瓜とにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま あられ	きゅうり にんじん ねぎ	I補* -:472kcal たんばく質:22.9g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.7g	I補* -:530kcal たんばく質:25.4g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.1g
6 水	28 木	牛乳 ごはん 魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳 昆布	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 あられ	トマト えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	I補* -:433kcal たんばく質:19.5g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.4g	I補* -:483kcal たんばく質:21.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.6g
7 木		牛乳 パン 拌三糸 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ハム 卵 アイスクリーム 牛乳	ロールパン サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 鉄強化ウエハース	きゅうり キャバツ にんじん 小松菜	I補* -:562kcal たんばく質:18.5g 脂質:27.5g 食塩相当量:2.5g	I補* -:593kcal たんばく質:19.4g 脂質:28.1g 食塩相当量:2.8g
8 金	27 水	牛乳 ごはん 牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *フルーツポンチ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油 そうめん	もやし 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが にんじん オクラ バナナ みかん(缶) もも(缶)	I補* -:431kcal たんばく質:16g 脂質:14.9g 食塩相当量:0.9g	I補* -:477kcal たんばく質:16.7g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.3g
9 土	23 土	牛乳 (パン) ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ レタス	I補* -:430kcal たんばく質:18g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	I補* -:578kcal たんばく質:21.9g 脂質:21.4g 食塩相当量:2.6g
12 火	21 木	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	白身魚 油揚げ 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま 油 ホットケーキミックス サラダ油	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ バナナ	I補* -:472kcal たんばく質:22.5g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	I補* -:529kcal たんばく質:25.3g 脂質:14.1g 食塩相当量:2.1g
13 水		牛乳 (ごはん) バリバリおそば わかめスープ	牛乳 かりんとう	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 かりんとう	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャバツ	I補* -:437kcal たんばく質:17.7g 脂質:19.5g 食塩相当量:2.7g	I補* -:598kcal たんばく質:19.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.8g
14 木	22 金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	I補* -:482kcal たんばく質:21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	I補* -:539kcal たんばく質:23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
15 金		牛乳 ごはん 豚肉となすの炒め煮 青梗菜と春雨のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ はるさめ スープの素 丸ボーロ	なす にんじん ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ チンゲンサイ	I補* -:423kcal たんばく質:16.6g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.3g	I補* -:469kcal たんばく質:17.6g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.5g
18 月	25 月	牛乳 パン 鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャバツ オニオンスープ	牛乳 *キャロットゼリー	鶏肉 牛乳 粉寒天	ロールパン しょうゆ 酒 バター スープの素 砂糖	パインジュース パイン(缶) にんにく キャバツ にんじん 玉ねぎ パセリ にんじんジュース オレンジジュース	I補* -:423kcal たんばく質:20.9g 脂質:19.5g 食塩相当量:1.8g	I補* -:469kcal たんばく質:23.2g 脂質:20.5g 食塩相当量:2.1g
19 火	29 金	牛乳 ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン 刻み昆布 ゆで大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 飲むヨーグルト	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クラッカー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	I補* -:464kcal たんばく質:16.2g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.4g	I補* -:522kcal たんばく質:17g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g
20 水		牛乳 三色まぜごはん 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 オニオンスープ オレンジ	アイスクリーム	卵 塩昆布 鶏肉 しらす干し わかめ アイスクリーム 牛乳	米 サラダ油 ごま 酒 鶏がらスープの素 片栗粉 小麦粉 酢 砂糖 スープの素	小松菜 しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ にんじん パセリ ネーブルオレンジ	I補* -:599kcal たんばく質:21.1g 脂質:28.1g 食塩相当量:2.2g	I補* -:643kcal たんばく質:22.3g 脂質:28.7g 食塩相当量:2.3g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
 ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※20日はお誕生日献立です。主食はいりません。

月平均 栄養価	年齢	区分	I補* - Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	464(492)	19.3	17.6	289	1.8	343	0.25	0.41	18	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	536(566)	21.3	18.3	251	2.4	387	0.27	0.37	21	2.0