

令和7年度

8月 献立表

城野保育園

日		献立名			あか	さいろ	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	16	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 グリン ピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	Iℓℓℓℓ⁻:517kcal たんぱく質: 18.2g 脂質:18.9g 食塩相当量:1.5g	Iℓℓℓℓ⁻:586kcal たんぱく質: 19.7g 脂質:19.7g 食塩相当量:2.1g
2	30	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	Iℓℓℓℓ⁻:463kcal たんぱく質: 18.8g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.9g	Iℓℓℓℓ⁻:619kcal たんぱく質: 22.7g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.5g
4		牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 以上児:ぶどう 未満児:せんべい	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 せんべい	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ スイートコーン パセリ ぶどう	Iℓℓℓℓ⁻:401kcal たんぱく質: 19.5g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.6g	Iℓℓℓℓ⁻:442kcal たんぱく質: 21.2g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g
5	28	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	Iℓℓℓℓ⁻:433kcal たんぱく質: 19.5g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓℓ⁻:483kcal たんぱく質: 21.1g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.6g
6	25	牛乳	パン 鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ 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 キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 人参ジュース オレンジジュース	Iℓℓℓℓ⁻:423kcal たんぱく質: 20.9g 脂質:19.5g 食塩相当量:1.8g	Iℓℓℓℓ⁻:469kcal たんぱく質: 23.2g 脂質:20.5g 食塩相当量:2.1g
7		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	Iℓℓℓℓ⁻:423kcal たんぱく質: 16.6g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.3g	Iℓℓℓℓ⁻:469kcal たんぱく質: 17.6g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.5g
8	27	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 にんじん ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しょうが オクラ バナナ みかん(缶) もも(缶)	Iℓℓℓℓ⁻:431kcal たんぱく質:16g 脂質:14.9g 食塩相当量:0.9g	Iℓℓℓℓ⁻:477kcal たんぱく質: 16.7g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.3g
9	23	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 サラダ油 スパゲッティ バター サラダ油 スープの素 トマトケチャップ ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ グリ ンピース レタス	Iℓℓℓℓ⁻:430kcal たんぱく質:18g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	Iℓℓℓℓ⁻:578kcal たんぱく質: 21.9g 脂質:21.4g 食塩相当量:2.6g
12	21	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 ねぎ さやいんげん なめこ バナナ	Iℓℓℓℓ⁻:472kcal たんぱく質: 22.5g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓℓℓ⁻:529kcal たんぱく質: 25.3g 脂質:14.1g 食塩相当量:2.1g
13		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 キャベツ にんじん もやし	Iℓℓℓℓ⁻:437kcal たんぱく質: 17.7g 脂質:19.5g 食塩相当量:2.7g	Iℓℓℓℓ⁻:598kcal たんぱく質: 19.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.8g
14	22	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	Iℓℓℓℓ⁻:482kcal たんぱく質: 21.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.1g	Iℓℓℓℓ⁻:539kcal たんぱく質: 23.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.3g
15		牛乳	パン 拌三糸 野菜スープ	牛乳 クラッカー 鉄強化ウエハース	ハム 卵 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 クラッカー 鉄強化ウエハース	きゅうり キャベツ にんじん 小松菜	Iℓℓℓℓ⁻:562kcal たんぱく質: 18.5g 脂質:27.5g 食塩相当量:2.5g	Iℓℓℓℓ⁻:593kcal たんぱく質: 19.4g 脂質:28.1g 食塩相当量:2.8g
18	26	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 きゅうり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 みそ わかめ 煮干し 牛乳 いりこ	米 酒 砂糖 酢 しょ うゆ みりん ごま ふ あ られ	きゅうり にんじん ねぎ	Iℓℓℓℓ⁻:472kcal たんぱく質: 22.9g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.7g	Iℓℓℓℓ⁻:530kcal たんぱく質: 25.4g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.1g
19		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	ゼリー	卵 塩昆布 鶏肉 わかめ 白す干し 牛乳 ゼリー	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 オレンジ	Iℓℓℓℓ⁻:599kcal たんぱく質: 21.1g 脂質:28.1g 食塩相当量:2.2g	Iℓℓℓℓ⁻:643kcal たんぱく質: 22.3g 脂質:28.7g 食塩相当量:2.3g
20	29	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 みそ ゆで大豆 油揚げ 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	Iℓℓℓℓ⁻:464kcal たんぱく質: 16.2g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓℓ⁻:522kcal たんぱく質:17g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g

※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。
※19日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	Iℓℓℓℓ⁻ Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	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