

令和7年8月



きゅうしょく

日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
1 金	十六穀米 かぶのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼 きゃべつのごま和え バナナ	牛乳	かき氷	市販菓子	米 ○砂糖 マヨネーズ 押麦 三温糖 ごま(乾)	◎牛乳 べにさけ ○カルピス 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ ○もも缶 かぶ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ もやし ねぎ じゅうろくさざげ	エネルギー 592 kcal タンパク質 20 g	487 kcal 18.4 g
2 土	そうめん 南瓜の甘煮 ミソドレサラダ パイン缶	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	干しそうめん 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ パイン缶 きゅうり キャベツ みかん缶 ねぎ にんじん	エネルギー 644 kcal タンパク質 20 g	507 kcal 18.6 g
4 月	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏のあずま煮 かに風サラダ メロン	牛乳	くるくるサンド	市販菓子	米 ○食パン ○いちごジャム 大豆油 押麦 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま(乾)	◎牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 かにかまぼこ わかめ(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン きゅうり キャベツ ねぎ しょうが	エネルギー 591 kcal タンパク質 20.8 g	482 kcal 18.8 g
5 火	あんかけ焼そば なるとのクルスーブ うずら煮豆 ポパイサラダ バナナ	すいか	お好み焼き	ふりかけ おにぎり	焼きそばめん ○小麦粉 三温糖 サフラワー油 片栗粉 ○サフラワー油 ごま油	豚肉 うずら豆 ○豚肉 ○卵 なると ○かつお節 ○あおのり	◎すいか バナナ ほうれんそう もやし はくさい しめじ こまつな ○キャベツ ○ねぎ たまねぎ しいたけ コーン缶 にんじん たけのこ	エネルギー 630 kcal タンパク質 21.4 g	513 kcal 17.3 g
6 水	ごはん キャベツのみそ汁 春巻 白菜のこぶ和え メロン	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○液糖 ○砂糖 大豆油 片栗粉 押麦 はるさめ	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 かつお節 ほたて貝柱水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	メロン はくさい ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ キャベツ ねぎ ○パイン缶 にんじん もやし たけのこ ○かんでん(粉) 干しいたけ 塩こんぶ しょうが	エネルギー 596 kcal タンパク質 14.1 g	495 kcal 14.2 g
7 木	ハムチーズサンド 貝柱ときのこのスープ 鶏のケチャップ煮 グリーンサラダ すいか	牛乳	子ぎつね おにぎり	市販菓子	食パン ○米 じゃがいも サフラワー油 ○三温糖 ○押麦 片栗粉	◎牛乳 鶏もも肉 スライスチーズ ハム ほたて貝柱水煮缶 ○油揚げ	すいか はくさい きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん アスパラガス	エネルギー 599 kcal タンパク質 26.8 g	488 kcal 22.5 g
8 金	ごはん ニラ玉スープ チンジャオロース 枝豆コーンサラダ バナナ	牛乳	あげぱん (きな粉)	市販菓子	米 ○ロールパン ○油 押麦 マヨネーズ 片栗粉 サフラワー油 ○グラニュー糖 ○砂糖	◎牛乳 豚肉 卵 ○きな粉 かつお節	バナナ 枝豆 コーン缶 きゅうり キャベツ にら たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん	エネルギー 644 kcal タンパク質 21.7 g	528 kcal 18.9 g
9 土	豚丼 春雨スープ ブロッコリーのおひたし 桃缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	米 はるさめ 片栗粉 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ほたて貝柱水煮缶 かつお節	もも缶 ブロッコリー もやし たまねぎ こまつな えのきたけ 干しいたけ	エネルギー 593 kcal タンパク質 22.2 g	528 kcal 20.2 g
12 火	ひやむぎ 鶏のから揚げ ハムサラダ メロン	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	干しひやむぎ ○ホットケーキ粉 大豆油 油 片栗粉 ○メープルシロップ 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ○卵 ハム かつお節 ○バター	メロン きゅうり キャベツ みかん缶 ねぎ にんじん しょうが	エネルギー 595 kcal タンパク質 23.8 g	491 kcal 20.6 g
13 水	納豆ごはん なめこ汁 魚のマリネ ごま和え バナナ	牛乳	ツナコーンパン	市販菓子	米 ○食パン ○マヨネーズ 大豆油 小麦粉 サフラワー油 ごま(乾) 三温糖	◎牛乳 かじき 納豆 木綿豆腐 ○ツナ油漬缶 かつお節 ○とろけるチーズ あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ ほうれんそう もやし なめこ トマト たまねぎ ねぎ にんじん ○コーン缶	エネルギー 658 kcal タンパク質 27.8 g	518 kcal 23 g
14 木	カレーうどん ちくわ詰め 涼拌三糸 すいか	牛乳	フルーツ ヨーグルト	バナナ	干しうどん じゃがいも ○砂糖 はるさめ ごま油 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 ○ヨーグルト 豚肉 ちくわ チーズ ハム	すいか にんじん きゅうり もやし ○もも缶 ○バナナ ○みかん缶 たまねぎ	エネルギー 591 kcal タンパク質 19.9 g	511 kcal 19.4 g
15 金	ごはん なすのみそ汁 ツナじゃが煮 わかめの和え物 ぶどう	牛乳	牛乳 ココアむしパン	市販菓子	米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 ○砂糖 三温糖 押麦 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 ツナ油漬缶 ○卵 油揚げ かつお節 わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう なす たまねぎ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん	エネルギー 623 kcal タンパク質 16.5 g	530 kcal 16.5 g
16 土	ジャムサンド トマトスープ 炒めビーフン コールスローサラダ パイン缶	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	食パン ビーフン いちごジャム サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かまぼこ	パイン缶 キャベツ トマト きゅうり にんじん もやし たまねぎ トマトピューレ コーン缶 ブロッコリー しょうが	エネルギー 626 kcal タンパク質 17.3 g	518 kcal 17.1 g
18 月	ごはん とうがんのみそ汁 豚の生姜焼き 青菜のおひたし メロン	牛乳	ポップマン ボール	市販菓子	米 ○米 押麦 サフラワー油	◎牛乳 豚肉 ○バター 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン こまつな たまねぎ とうがん えのきたけ ねぎ にんじん しょうが	エネルギー 609 kcal タンパク質 18.5 g	497 kcal 17.4 g



日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
19 火	たらこスパゲティ コンソメコーンスープ 粉ふき芋 フレンチサラダ バナナ	牛乳	枝豆おにぎり	市販菓子	スパゲティ じゃがいも 〇米 サフラワー油 〇押麦	◎牛乳 たらこ バター 焼きのり	バナナ はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 〇えだまめ にんじん コーン缶 パセリ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 17.9 g	487 kcal 15.9 g
20 水	ひじきごはん 南瓜のみそ汁 鮭のムニエル 浅漬 メロン	牛乳	フレンチトースト	市販菓子	米 〇食パン 小麦粉 〇砂糖 押麦 三温糖	◎牛乳 べにさけ 〇牛乳 〇卵 油揚げ バター かつお節 〇バター 米みそ(淡色辛みそ)	メロン きゅうり キャベツ かぼちゃ こまつな かぶ にんじん レモン ひじき	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.8 g	506 kcal 21.9 g
21 木	りんごジャムサンド オニオンスープ スパニッシュオムレツ ラタトゥイユ すいか	牛乳	牛乳 焼きとうもろこし	ふりかけ おにぎり	食パン じゃがいも サフラワー油 オリーブ油	〇牛乳 ◎牛乳 卵 鶏もも肉 ハム とろけるチーズ	たまねぎ すいか なす 〇とうもろこし ズッキーニ ホールトマト缶詰 にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン りんごジャム パセリ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.9 g	527 kcal 23.9 g
22 金	ごはん ほうれん草のみそ汁 八宝菜 大根サラダ バナナ	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	米 〇じゃがいも 〇片栗粉 〇三温糖 サフラワー油 押麦	◎牛乳 豚肉 やりいか えび ハム 〇とろけるチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ はくさい だいこん ほうれんそう きゅうり にんじん たけのこ もやし ピーマン 干しいたけ しょうが	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.6 g	478 kcal 17.9 g
23 土	わかめうどん さつま芋のレモン煮 二色和え 桃缶	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	干しうどん さつまいも 砂糖	〇牛乳 ◎牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 わかめ(生)	もも缶 はくさい にんじん だいこん ねぎ レモン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 16.5 g	491 kcal 17.2 g
25 月	ビビンバ丼 青菜スープ 豆腐サラダ バナナ	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 〇食パン 押麦 三温糖 サフラワー油 ごま(乾)ごま油	◎牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ハム ベーコン 〇ウインナー 〇ベーコン 〇とろけるチーズ 鶏がらスープ 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ たまねぎ キャベツ 〇トマト こまつな きゅうり 〇ピーマン にんじん もやし ほうれんそう 〇たまねぎ えのきたけ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.6 g	517 kcal 17.7 g
26 火	冷やし中華 手作りしゅうまい ごま酢和え ぶどう	牛乳	焼きおにぎり	市販菓子	生中華めん 〇米 米 しゅうまいの皮 三温糖 〇押麦 ごま油 片栗粉 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 〇かつお節	きゅうり ぶどう パイン缶 トマト コーン缶 たまねぎ しいたけ しょうが	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.7 g	530 kcal 18.9 g
27 水	ごはん 大根のみそ汁 魚のホイル焼 いんげんのごま和え メロン	牛乳	カルピスゼリー せんべい	市販菓子	米 じゃがいも 押麦 ごま(乾) 三温糖	◎牛乳 べにさけ バター かつお節 〇乳酸菌飲料(希釈用) 米みそ(淡色辛みそ)	メロン いんげん にんじん たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ えのきたけ 〇かんでん(粉)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.3 g	489 kcal 18.7 g
28 木	ハンバーガー ポトフ風スープ 南瓜サラダ すいか	牛乳	手作りドーナツ	バナナ	バーガーパン じゃがいも 〇小麦粉 パン粉 マヨネーズ 〇大豆油 〇砂糖 サフラワー油 〇グラニュー糖	◎牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ウインナー 卵、牛乳 ハム 〇卵 〇バター	すいか たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり かぶ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.1 g	527 kcal 20 g
29 金	カレーライス わかめスープ レバーの甘辛煮 かぶときゅうりの和風サラダ バナナ	牛乳	牛乳 ラスク	市販菓子	米 じゃがいも 〇食パン 〇砂糖 〇マーガリン サフラワー油 油 三温糖 ごま(乾)	〇牛乳 ◎牛乳 鶏レバー 豚肉 わかめ(生) かつお節	バナナ たまねぎ きゅうり にんじん かぶ ねぎ にんにく	エネルギー 641 kcal たんぱく質 21.8 g	529 kcal 19.8 g
30 土	ゆかりおにぎり たまねぎのみそ汁 鶏の照り焼き おひたし ぶどう	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	米 押麦 サフラワー油	〇牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ にんじん	エネルギー 644 kcal たんぱく質 22.1 g	508 kcal 20.2 g

※都合により献立を変更する場合があります。
 (◎は10時おやつ、〇は午後おやつ)の材料です。)
 ※延長補食分は別で計算しております。

目標 摂取量	エネルギー		たんぱく質		平均 摂取量	エネルギー		たんぱく質	
	幼児	乳児	幼児	乳児		幼児	乳児	幼児	乳児
	624 kcal	503 kcal	25.0 g	20.1 g		612 kcal	507 kcal	21.0 g	19.0 g

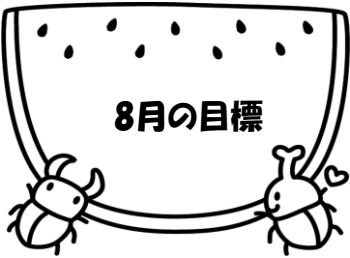
<行事食>

・1日(金) かき氷屋さんの日

・5日(火) すいか割り

・8日(金) 栄養指導「枝豆」

・28日(木) 誕生会



夏が旬の野菜を知り、成長や収穫を楽しみ味わって食べましょう