

令和7年8月 給食献立表



冷たいもののとりすぎに注意

冷たい食べものを食べすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日でも、冷たいものばかりにかたよらず、温かい食べものもとるようにしましょう。
また、飲みものにも要注意。水やお茶はこまめに飲んでほしいのですが、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると糖分のとりすぎになるので気を付けましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	金	ロールパン クリーム煮 ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	パン じゃがいも コーン缶 小麦粉 有塩バター 砂糖 ごま 油 クラッカーマカロニ	牛乳 鶏モモ肉 鶏肉ささ身 干ひじき 卵 スキムミルク えび	玉葱 人参 グリンピース きゅうり すいか かぼちゃ レーズン	お茶 クラッカー	546	24.8	15.8
2	土	ご飯 そうめん かぼちゃかか煮 果物	牛乳 ビスケット	米 そうめん 砂糖 ごま油 せんべい ビスケット	油揚げ みそ かつお節 牛乳 卵 かまぼこ	ねぎ 干し椎茸 かぼちゃ パナナ	お茶 せんべい	553	18.7	10.9
4	月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え はんぺんのすまし汁	お茶 ミルクもち	米 麦 さといも キザラ ごま マヨネーズ でんぶん 砂糖 ビスケット	豚肉 厚揚げ かつお節 はんぺん こんぶ きな粉 スキムミルク 竹輪	人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ こまつな グリンピース	お茶 ビスケット	518	22	17.2
5	火	ご飯 魚のみそマヨ焼き ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	ミルク ジャムサンド	米 麦 砂糖 マヨネーズ 油 じゃがいも でんぶん 食パン いちごジャム ボーロ	しいら みそ ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク	青ピーマン トマト 玉葱 ぶなしめじ パセリ	お茶 ボーロ	564	26.7	17.6
6	水	ご飯 豚肉のみそ焼き ごまサラダ 中華スープ	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぶん じゃがいも ビスケット	豚肉 みそ ロースハム 卵 牛乳 ベーコン	キャベツ きゅうり しょうが チンゲンツアイ もやし 人参 干し椎茸 玉葱	お茶 ビスケット	544	24.8	19.8
7	木	ご飯 チーズミートなす とうがんスープ 果物	ミルク あべ川マカロニ	米 麦 油 マカロニ 砂糖 クラッカー	豚肉 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳 スキムミルク	なす にんにく 玉葱 トマト しいたけ とうがん ねぎ すいか	お茶 クラッカー	525	24.7	14.5
8	金	ご飯 チキンビーンズ ちりめん野菜のナムル 果物	お茶 アイスクリーム	米 麦 じゃがいも コーン砂糖 ごま油 せんべい	鶏肉 大豆 しらす干し アイスクリーム	玉葱 人参 キャベツ もやし すいか レーズン	お茶 せんべい	524	17.3	12.8
9	土	ご飯 チャンポン なすかか煮 果物	牛乳 丸ボーロ	米 中華麺 油 砂糖 丸ボーロ ボーロ	豚肉 いか さつまあげ かつお節 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし なす すいか	お茶 ボーロ	543	19.9	16.4
12	火	ご飯 肉じゃが 中華和え みそ汁	ミルク ジャムサンドクラッ カー	米 麦 じゃがいも しらたき 油 ごま油 砂糖 焼きふ クラッ カー いちごジャム かりんとう	牛肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 キャベツ きゅうり こまつな	お茶 かりんとう	539	20.8	13.7
13	水	ご飯 焼きそば かき玉汁 果物	お茶 アイスクリーム	米 干し中華めん 油 でんぶん クラッカー	豚肉 さつま揚げ 卵 かつお節 あおのり いりこ アイスクリーム	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツアイ パナナ	お茶 クラッカー	564	19.2	14.8
14	木	ご飯 チキンカレー 磯和え 果物	牛乳 ビスケット	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ごま 砂糖 せんべい ビスケット	鶏肉 牛乳 蒸しかまぼこ 焼きのり	玉葱 人参 グリンピース キャベ ツ きゅうり ネーブル	お茶 せんべい	554	17.8	15.7
15	金	なすのスパゲティ スープ 果物	牛乳 バウムクーヘン	スパゲッティ 油 じゃがいも バウムクーヘン クラッカー	牛ひき肉 チーズ 牛乳	玉葱 にんにく トマト缶 なす キャベツ 人参 ネーブル	お茶 クラッカー	477	17.9	14.6
16	土	お弁当の日	牛乳 せんべい							
18	月	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 果物	牛乳 蒸しパン	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん 油 小麦粉 黒砂糖 せんべい	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし きゅうり パナナ	お茶 せんべい	534	19.7	12.6
19	火	ご飯 きのおオムレツ ミネストローネ こまつなごま和え	ミルク ピザトースト	食パン 有塩バター マカロニ 油 ごま 米 麦 砂糖 かりんとう	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン チーズ	ぶなしめじ 玉葱 人参 もやし とうがん セロリー にんにく パセリ こまつな ピーマン	お茶 かりんとう	538	24.9	19.6
20	水	ご飯 魚のてりやき きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 小豆クッキー	米 麦 砂糖 油 しらたき ごま 小麦粉 せんべい	さわら 豚肉 わかめ 卵 いりこ みそ 牛乳 あずき	ごぼう 人参 こまつな なす 玉 葱 トマト	お茶 せんべい	595	23.9	19.2
21	木	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あすか汁	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油 油 ボーロ	はんぺん 塩昆布 いりこ 鶏肉 豆腐 ツナみそ卵 スキムミルク ヨーグルト	キャベツ トウモロコシ 人参 玉葱 だいこん チンゲンツアイ パナナ もも缶 みかん缶	お茶 ボーロ	516	20.7	15.1
22	金	ツナライス 鶏肉の香味焼き ごま和え コーンスープ 一口ゼリー	お茶 デコレーションムース	米 有塩バター ごま油 ごま とうもろこし缶 砂糖 クラッカー	ツナ缶 鶏肉 みそ 牛乳 生クリーム ムース	玉葱 人参 にんにく チンゲンツアイ もやし パセリ みかん缶 もも缶	お茶 クラッカー	581	18.8	24
23	土	ご飯 きつねうどん 酢の物 果物	牛乳 丸ボーロ	うどん 砂糖 ごま まるぼーろ 米 塩せんべい	油揚げ いりこ 牛乳 わかめ しらす干し	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ きゅうり パナナ	お茶 せんべい	543	18.9	10.4
25	月	ご飯 チャプチェ みそ汁 果物	牛乳 クッキー	米 麦 普通はるさめ 油 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま 有塩バター	豚肉 牛乳 わかめ 卵	もやし 人参 玉葱 にら にんにく かぼちゃ ネーブル	お茶 ボーロ	620	21.1	19.4
26	火	ご飯 豆腐とツナの小判焼き 酢味噌和え 卵スープ	ミルク ぶどう寒	米 麦 油 パン粉 ごま 砂糖 かりんとう	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 みそ わかめ いりこ 牛乳 粉寒天	玉葱 だいこん キャベツ 人参 ぶどうジュース もも缶	お茶 かりんとう	537	24.2	14.5
27	水	ご飯 夏野菜のカレー ハリハリなます 果物	ミルク ココアポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦 粉 有塩バター 砂糖 ポップコーン ビスケット	豚肉 牛乳 干ひじき 油揚げ スキムミルク	かぼちゃ なす 人参 玉葱 りんご にんにく 切干しだいこん パナナ	お茶 ビスケット	602	18.3	16.9
28	木	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き ポテトサラダ コンソメスープ	お茶 フルーツコーンフ レーク	米 麦 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ コーンフレーク 塩せんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ パナナ パイン缶	お茶 せんべい	595	21	21.3
29	金	ご飯 マグロのかりんとう揚げ コールスロー みそ汁	ミルク オレンジ寒	米 麦 砂糖 でんぶん ごま 揚げ油 クラッカー	まぐろ みそ 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 スキムミルク	しょうが キャベツ みかん缶 きゅうり 人参 こまつな キャベツ オレンジジュース	お茶 クラッカー	543	26.9	14.4
30	土	ご飯 冷麺 ツナじゃが 果物	牛乳 せんべい	中華めん 砂糖 米 じゃがいも ごま油 せんべい ボーロ	卵 鶏肉 ツナ 牛乳	人参 きゅうり もやし トマト 玉葱 ネーブル	お茶 ボーロ	538	20.5	9.7

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

わらしこ保育園