

8月 給食献立表

令和7年

日	曜	午前	昼食	3時	赤・赤や肉になる	黄・黄や力となる	緑・調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
1日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ みそ汁(鶏・ほうれんそう) ピーチゼリー	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	鶏むね・みそ・普通牛乳 しらす干し	お菓子・米・薄力粉 讃岐油・白ごま・上白糖 マヨドレ・小町巻 ピーチゼリー・ごま油	たまねぎ・にんじん ピーマン・キャベツ・ひじき コーン冷凍・ほうれんそう 青のり	飲み物・しょうゆ・料理酒 食塩・だし・みりん たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	477 18.7 11 204 2.1 1.3	569 23.2 11 212 2.2 1.5	
2日	土	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ピーマンのツナ和え みそ汁(豆腐・たまねぎ) カップゼリー(りんご)	牛乳 レーズン蒸しパン	豚小間・ツナ・鶏ごし豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 讃岐油・上白糖 りんごゼリー・薄力粉	にんじん・さやいんげん ピーマン・キャベツ・たまねぎ 干しぶどう	飲み物・しらたき・だし しょうゆ・穀物酢 ベーキングパウダー たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	519 17.5 15.7 228 1.5 1.1	581 21.3 17.6 232 1.3 1.4	
4日	月	飲み物 お菓子	厚揚げマーボー丼 ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(にんじん・コーン) パイナップル缶	牛乳 つぶあんようかん	厚揚げ・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・ゆであずき スキムミルク	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま	たまねぎ・ブロッコリー カットわかめ・にんじん コーン冷凍 パイナップル缶詰・粉寒天	飲み物・水・しょうゆ・食塩 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	476 17.8 14.4 287 2.8 1.4	571 22.1 17.1 313 3.1 1.7	
5日	火	飲み物 お菓子	ごはん 塩しモンから揚げ 五目豆 みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ミルクースノーボール	鶏むね・大豆水煮 高野豆腐・みそ・普通牛乳 スキムミルク	お菓子・米・かたくり粉 讃岐油・じゃがいも 上白糖・マスカットゼリー 薄力粉	レモン果汁・にんじん さやいんげん・たまねぎ	飲み物・しょうが・料理酒 食塩・しらたき・だし・みりん しょうゆ たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	527 20.5 19.3 210 1.9 1.1	626 25.5 23.4 221 1.8 1.3	
6日 20日	水	飲み物 お菓子	ごはん ハンバーグ キャベツとツナのマカロニサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ) 梨	牛乳 マーブル蒸しパン	豚ひき肉・スキムミルク・ツナ みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・讃岐油 パン粉・マヨネーズ・マヨドレ 薄力粉・上白糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん なめこ・ねぎ・梨	飲み物・食塩・水 トイレットペーパー・だし ベーキングパウダー ビュウココア たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	501 17.1 17.7 214 1.7 0.9	592 21.2 21.2 227 1.8 1.2	
7日 21日	木	飲み物 お菓子	冷やし中華 コンソメポテト カップヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	コーン・スライス・ヨーグルト 普通牛乳	お菓子・中華めん・上白糖 ごま油・じゃがいも・讃岐油 米・白ごま	トマト・きゅうり・コーン冷凍 カットわかめ	飲み物・水・コンソメ・しょうゆ 食塩・穀物酢・料理酒 みりん たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	436 14 9.9 250 4.3 2.6	521 17.1 11.5 267 5.1 3.1	
8日 22日	金	飲み物 お菓子	ごはん めかじきの変わり焼き かぼちのバター煮 スープ(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 にんじんケーキ	めかじき・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・マヨドレ 乾燥マッシュポテト 讃岐油・無塩バター 上白糖・薄力粉	かぼち・キャベツ・にんじん オレンジ	飲み物・食塩・料理酒 バセリ・水・コンソメ ベーキングパウダー たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	505 17.1 16.6 208 1.3 0.9	601 20.9 19.8 219 1.4 1	
9日 23日	土	飲み物 お菓子	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ カップゼリー(ラフランス)	牛乳 ミルクくずもち	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳・牛乳・スキムミルク きな粉	お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨 ラフランスゼリー かたくり粉	ピーマン・切干しだいこん カットわかめ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ	飲み物・みりん・しょうゆ たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	409 12.8 9.8 293 2.2 1.1	481 15.1 11.3 321 2.3 1.3	
11日 25日	月	飲み物 お菓子	ごはん ミラノ風チキンカツ(トマトソース) 茹でブロッコリー 野菜スープ パイナップル缶	牛乳 ホットケーキ(バター)	鶏むね・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・讃岐油 無塩バター・上白糖 マヨドレ	たまねぎ・トマト水煮 ブロッコリー・にんじん・キャベツ パイナップル缶詰	飲み物・食塩・水・バセリ トイレットペーパー おろしにんにく・コンソメ ベーキングパウダー たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	497 18.9 15.8 228 1.6 0.9	595 23.3 18.9 243 1.6 1.2	
12日 26日	火	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の卵とじ にんじんと鶏ひき肉の炒め物 みそ汁(鶏・大根) オレンジ	牛乳 チーズいももち	高野豆腐・卵・鶏ひき肉 みそ・普通牛乳・粉チーズ 普通牛乳・牛乳・スキムミルク きな粉	お菓子・米・上白糖 讃岐油・小町巻 じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・グリーン・冷凍 にんじん・大根・オレンジ	飲み物・だし・みりん たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	407 16.4 12.7 230 2 1.5	478 20.3 15 246 2.4 1.8	
13日	水	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉とじゃがいものガリパタ炒め ほうれんそうのマヨサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚小間・普通牛乳 しらす干し	お菓子・米・かたくり粉 じゃがいも・無塩バター マヨドレ・ピーチゼリー ごま油	ほうれんそう・コーン冷凍 たまねぎ・にんじん・青のり	飲み物・おろしにんにく みりん・コンソメ・食塩・水 しょうゆ たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	456 15.3 11.5 194 2 1.2	544 18.9 13.5 199 2 1.2	
14日 28日	木	飲み物 お菓子	ごはん 焼肉チキン キャベツとトマトの甘酢和え オクラのスープ ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 すいかクッキー	鶏もも・みそ フレッシュトマト・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖・ごま油 ブルーベリーの・薄力粉 無塩バター・黒ごま	キャベツ・トマト・オクラ・にんじん ほうれんそう・トマトジュース	飲み物・おろしにんにく みりん・しょうゆ・穀物酢 食塩・水 鶏ガラスープ顆粒 たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	480 18 13.2 255 1.1 1.3	552 22.7 15.8 278 1.2 1.6	
15日	金	飲み物 お菓子	ごはん ますの照り焼き 切干とチンゲンサイのごま和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	ジョア 炒めビーフン	ます・みそ・ジョア・マスカット ツナ	お菓子・米・上白糖 讃岐油・すり白ごま じゃがいも・ビーフン	切干しだいこん・チンゲンサイ にんじん・カットわかめ・オレンジ たまねぎ・ピーマン	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・だし たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	423 20 12.1 240 5.9 1.8	464 21.1 12.1 221 5.8 2	
16日	土	飲み物 お菓子	ジャンバラヤ チキンとブロッコリーのサラダ かぼちのスープ カップゼリー(りんご)	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	豚ひき肉・鶏むね・牛乳 普通牛乳・しらす干し かつお削り節	お菓子・米・讃岐油 マヨドレ・無塩バター りんごゼリー・上白糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・ブロッコリー・かぼち ひじき	飲み物・おろしにんにく トイレットペーパー・カレー粉 コンソメ・食塩・水・しょうゆ みりん・料理酒 たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	529 20.7 13.7 282 2.5 1.7	631 25.4 16.5 309 2.7 2	
18日	月	飲み物 お菓子	厚揚げマーボー丼 ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(にんじん・コーン) パイナップル缶	牛乳 つぶあんようかん	厚揚げ・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・ゆであずき スキムミルク	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま	たまねぎ・ブロッコリー・カットわかめ にんじん・コーン冷凍 パイナップル缶詰・粉寒天	飲み物・水・しょうゆ・食塩 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	475 17.8 14.4 287 2.8 1.4	570 22.1 17.1 313 3.1 1.7	
19日	火	飲み物 お菓子	ごはん 塩しモンから揚げ 五目豆 みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ミルクースノーボール	鶏むね・大豆水煮 高野豆腐・みそ・普通牛乳 スキムミルク	お菓子・米・かたくり粉 讃岐油 じゃがいも・人参ミックス 上白糖・マスカットゼリー 薄力粉	レモン果汁・さやいんげん たまねぎ	飲み物・しょうが・料理酒 食塩・しらたき・だし・みりん しょうゆ たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	529 20.5 19.3 210 2 1.1	629 25.5 23.4 220 1.9 1.3	
27日	水	飲み物 お菓子	食パン 豚肉とじゃがいものガリパタ炒め ほうれんそうのマヨサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 鶏飯(けいはいん)	豚小間・普通牛乳・ささ身 普通牛乳・牛乳	お菓子・食パン・かたくり粉 じゃがいも・無塩バター マヨドレ・ピーチゼリー・米 上白糖	ほうれんそう・コーン冷凍 たまねぎ・にんじん さやいんげん・ねぎ	飲み物・おろしにんにく みりん・コンソメ・食塩・水 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 料理酒 たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	430 18.6 12 180 2.1 1.9	511 22.9 14.3 182 2.2 2.1	
29日	金	飲み物 お菓子	ごはん ますの照り焼き 切干とチンゲンサイのごま和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	牛乳 炒めビーフン	ます・みそ・普通牛乳・ツナ	お菓子・米・上白糖 讃岐油・すり白ごま じゃがいも・ピーマン	切干しだいこん・チンゲンサイ にんじん・カットわかめ・オレンジ たまねぎ・ピーマン	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・だし たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	447 20.6 15.6 205 1.5 1.8	502 22.5 16.6 212 1.4 2	
30日	土	飲み物 お菓子	ジャンバラヤ チキンとブロッコリーのサラダ かぼちのスープ カップゼリー(りんご)	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	豚ひき肉・鶏むね・牛乳 普通牛乳・しらす干し かつお削り節	お菓子・米・讃岐油 マヨドレ・無塩バター りんごゼリー・上白糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン冷凍・ブロッコリー かぼち・ひじき	飲み物・おろしにんにく トイレットペーパー・カレー粉 コンソメ・食塩・水・しょうゆ みりん・料理酒 たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	529 20.6 13.7 282 2.5 1.7	632 25.4 16.5 308 2.7 2	
誕生日		飲み物 お菓子	かにさん・ハヤシライス ブロッコリーとツナのマリネ スープ(にんじん・コーン) ピーチゼリー	牛乳 マーブルケーキ	豚小間・ツナ 普通牛乳・牛乳 スキムミルク ヨーグルト	お菓子・米・讃岐油 薄力粉・上白糖 ピーチゼリー	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・コーン冷凍	飲み物・水・コンソメ トイレットペーパー ウスターソース 食塩・穀物酢 ベーキングパウダー ビュウココア たんぱく質(a) 脂質(a) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(a)	538 17.3 17 234 1.8 1.6	643 21.5 20.7 250 1.7 1.8	

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。