

8月 献立表 幼児食

2025 年 8 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 金	ごはん 鮭のごま味噌焼き 肉じゃが すまし汁	○牛乳(am) ◎ビスケット ◎バナナ ◎牛乳(pm)	ぎんざげ、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、上白糖、すりごま、じゃがいも、炒め油	エネルギー 520kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.9g 炭水化物 73.7g 塩分 1.7g	
2 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
4 月	冷やし中華 かぼちゃのサラダ オレンジ	○牛乳(am) ◎おかかおにぎり ◎牛乳(pm)	鶏糸卵、焼き豚、牛乳、かつお節	きゅうり、トマト、かぼちゃ、えだまめ、レタス、ネーブルオレンジ	蒸し中華めん、うるち米	エネルギー 575kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.0g 炭水化物 99.2g 塩分 3.9g	
5 火	つくしんぼカレー じゃこサラダ トマト コンソメスープ	○牛乳(am) ◎パイナップル ◎チーズクラッカー ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、しらす、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、オクラ、なす、にんじん、青ピーマン、きゅうり、レタス、ブロッコリー、トマト、キャベツ、えのきたけ、パイナップル	うるち米、押麦、炒め油、サラダ油、じゃがいも、上白糖	エネルギー 588kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.7g 炭水化物 87.9g 塩分 2.8g	
6 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎ぶどうゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚かたロース、油揚げ、なると、かつお節、牛乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、ぶなしめじ、ぶどうジュース	うるち米、上白糖、炒め油、さつまいも	エネルギー 604kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.1g 炭水化物 91.9g 塩分 2.1g	
7 木	五目ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	○牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、油揚げ、めかじき、大豆水煮缶、焼きちくわ、牛乳、卵、コンデンスミルク	にんじん、ごぼう、しいたけ、干しひじき、ほうれんそう、たまねぎ	うるち米、炒め油、上白糖、じゃがいも、マーガリン、薄力粉	エネルギー 550kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.6g 炭水化物 80.8g 塩分 3.1g	
8 金	非常時献立						
12 火	ごはん 中華スープ 夏野菜マーボー 春雨サラダ グレープフルーツ	○牛乳(am) ◎ミルクくず餅 ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、きな粉	なす、長ねぎ、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、グレープフルーツ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、コーン缶	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.4g 炭水化物 86.3g 塩分 2.5g	
13 水	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎米粉のマフィン ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、卵、牛乳、ロースハム	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、ほうれんそう、だいこん	うるち米、パン粉、マカロニ	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.0g 炭水化物 76.3g 塩分 2.3g	
14 木	ごはん とんかつ ほうれん草のナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎ホットケーキ ◎牛乳(pm)	豚ヒレ肉、卵、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、豆乳	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、なめこ	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖、ごま油、いりごま、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 622kcal たんぱく質 27.3g 脂質 23.8g 炭水化物 79.9g 塩分 1.9g	
15 金	わかめごはん さばの塩焼き かぼちゃの煮物 豚汁	○牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	さば、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	かぼちゃ、にんじん、だいこん、万能ねぎ	うるち米、上白糖、板こんにやく、マカロニ	エネルギー 539kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.4g 炭水化物 76.6g 塩分 1.9g	
16 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g	
18 月	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き はんぺんの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎五平餅 ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、はんぺん、牛乳	きゅうり、にんじん、カットわかめ、こまつな、たまねぎ	うるち米、上白糖、いりごま、じゃがいも、三温糖	エネルギー 561kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.2g 炭水化物 87.4g 塩分 2.4g	
19 火	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 納豆	○牛乳(am) ◎ストークツッキー ◎牛乳(pm)	ほっけ、油揚げ、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳、卵	切干しだいこん、にんじん、しいたけ、キャベツ	うるち米、上白糖、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	エネルギー 568kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.0g 炭水化物 75.9g 塩分 2.4g	
20 水	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め ごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、青ピーマン、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、ほんしめじ、にら	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、すりごま、さつまいも、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.7g 炭水化物 77.4g 塩分 2.4g	
21 木	ごはん 餃子 もやしのナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎マラーカオ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ロースハム、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、卵	キャベツ、にら、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、強力粉、薄力粉、いりごま、上白糖、ごま油、じゃがいも、サラダ油	エネルギー 537kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.6g 炭水化物 73.1g 塩分 2.6g	
22 金	お楽しみ献立						
23 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
25 月	ビビンバ丼 トマトサラダ バナナ みそ汁	○牛乳(am) ◎えだまめ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、トマト、きゅうり、たまねぎ、バナナ、カットわかめ、えだまめ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、サラダ油	エネルギー 562kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.1g 炭水化物 80.6g 塩分 2.5g	
26 火	ごはん 鶏肉のレモンソース 和風サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎型抜きクッキー ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、かりかま、牛乳	レモン、ブロッコリー、きゅうり、カットわかめ、こまつな、にんじん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 547kcal たんぱく質 19.6g 脂質 22.6g 炭水化物 70.3g 塩分 2.4g	
27 水	ごはん しゅうまい 春雨とちくわの炒め物 みそ汁	○牛乳(am) ◎スイートポテト ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳、焼きちくわ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、エリンギ	うるち米、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター	エネルギー 549kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.7g 炭水化物 88.7g 塩分 2.5g	
28 木	ごはん 豚肉となすのソテー ひじきのサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎マヨネーズラスク ◎牛乳(pm)	豚かた肉、鶏ささみ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、なす、干しひじき、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン缶、チンゲンサイ、かぼちゃ、えのきたけ	うるち米、上白糖、ごま油、フランスパン	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.4g 炭水化物 66.9g 塩分 1.9g	
29 金	ごはん 松風焼き チーズと野菜の和え物 すまし汁	○牛乳(am) ◎冷やしパスタ ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プロセスチーズ、鶏ささみ	長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、まいいたけ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、サラダ油、釜焼きか、スパゲッティ	エネルギー 553kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.7g 炭水化物 77.3g 塩分 2.5g	
30 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	