

2025年8月給食献立表～幼児～

たかがみねこども園

日	曜日	献立名		栄養価	使っている主な材料			
		昼食	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	おやつ材料
1	金	麦ごはん ホキのフライ キャベツのツナ和え 味噌汁	わらび餅 お茶	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11g	ホキ ツナ缶 厚あげ、味噌	キャベツ、人参、いんげん 小松菜	米、押麦 小麦粉、パン粉、キャノーラ油 きび砂糖	わらび粉、水、きな粉、きび砂糖 お茶
2	土	ふりかけごはん 冷やしそうめん 竹輪のマヨ醤油炒め オレンジ	マリー 牛乳	エネルギー 627kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.3g	きざみあげ、わかめ ちくわ	ゆかり 人参 人参 オレンジ	米 そうめん、きび砂糖、きび砂糖 マヨドレ、キャノーラ油	マリー 牛乳
4	月	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ	ピーチヨーグルト エースコイン お茶	エネルギー 656kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.7g	牛肉 ハム チーズ	じゃがいも、人参、たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり	米、キャノーラ油、ハヤシルウ、ハヤシルウ マカロニ、マヨドレ	ヨーグルト、きび砂糖、黄桃缶 エースコイン お茶
5	火	わかめごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	フレンチトースト 牛乳	エネルギー 630kcal 蛋白質 30.9g 脂質 18.8g	わかめごはんの素 鶏肉、味噌 糸かつお	キャベツ、コーン、人参 ブロッコリー、人参 オクラ	米 マヨドレ、白すりごま、きび砂糖、ごま油 きび砂糖 麩	食パン、牛乳、卵、きび砂糖 牛乳
6	水	ごはん さばの味噌煮 切干大根煮 すまし汁	すいか ぱりんこ 牛乳	エネルギー 609kcal 蛋白質 25.8g 脂質 21.9g	サバ、赤みそ きざみあげ 豆腐	土生姜 切干大根、人参、いんげん 小松菜	米 きび砂糖 キャノーラ油、きび砂糖	すいか ぱりんこ 牛乳
7	木	冷麺 シュウマイの磯辺揚げ バナナ	洋風おにぎり お茶	エネルギー 550kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.7g	ささみ、錦糸卵、かにかま、わかめ シュウマイ、青のり粉	きゅうり バナナ	中華そば、きび砂糖、ごま油、白すりごま 天ぷら粉、キャノーラ油	米、たまねぎ、ウインナー、人参 ピーマン、キャノーラ油、パイオン うすくちしょうゆ、塩 お茶
8	金	ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ チンゲン菜スープ	りんごゼリー 動物ビスケット お茶	エネルギー 483kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.8g	鮭 刻みのり	じゃがいも、人参、ブロッコリー、コーン ちんげん菜、たまねぎ	米 小麦粉、大豆、バター マヨドレ	アップルジュース、水、さとう、アガー 60cc丸、カップ たべっこどうぶつバター お茶
9	土	肉炒め丼 春雨サラダ 具だくさん味噌汁	ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 587kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.4g	豚肉 豆腐、味噌	キャベツ、たまねぎ、人参、土生姜 人参、きゅうり 小松菜、人参、青ねぎ	米、キャノーラ油、きび砂糖 春雨、きび砂糖、ごま油	ぼたぼた焼 牛乳
12	火	麦ごはん ししゃものカレー風味揚げ いんげんのごま和え 味噌汁	ココアクッキー 牛乳	エネルギー 696kcal 蛋白質 21.7g 脂質 28.4g	ししゃも きざみあげ、わかめ、味噌	いんげん、キャベツ、人参 たまねぎ	米、押麦 天ぷら粉、キャノーラ油 白すりごま、きび砂糖	小麦粉、きび砂糖、大豆、バター、豆乳 ココア 牛乳
13	水	アマランサスごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 味噌汁	金魚すくいゼリー シロップ ぱりんこ お茶	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.3g	鶏肉 ひじき、大豆、きざみあげ 味噌	南瓜 人参、いんげん ほうれん草、大根	米、アマランサス きび砂糖、片栗粉 きび砂糖、キャノーラ油	バイン缶、水、アガー さとう オレンジジュース、水、さとう、粉寒天 さとう、レモン汁、レモン、水 ぱりんこ お茶
18	月	ビーフカレー スパゲティサラダ パイン缶	いちごアイス ぼんち揚げ お茶	エネルギー 635kcal 蛋白質 13g 脂質 19.2g	牛肉 鮭	じゃがいも、人参、たまねぎ グリーンアスパラ、人参 パイン缶	米、カレールウ、キャノーラ油 スパゲティ、マヨドレ	アイス風デザート ぼんち揚 お茶
19	火	わかめごはん 蒸し鶏のごまだれかけ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	シュガートースト 牛乳	エネルギー 635kcal 蛋白質 28.6g 脂質 20.2g	わかめごはんの素 鶏肉、味噌 糸かつお	キャベツ、コーン、人参 ブロッコリー、人参 オクラ	米 マヨドレ、白すりごま、きび砂糖、ごま油 きび砂糖 麩	NEOバターロール、きび砂糖、大豆、バター 牛乳
20	水	ごはん さばの味噌煮 切干大根煮 すまし汁	ポカリゼリー エースコイン お茶	エネルギー 532kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.7g	サバ、赤みそ きざみあげ 豆腐	土生姜 切干大根、人参、いんげん 小松菜	米 きび砂糖 キャノーラ油、きび砂糖	ポカリスエット、水、さとう、アガー 黄桃缶、60cc丸、カップ エースコイン お茶
21	木	*お誕生日会メニュー* ツナピラフ 鮭のムニエル ポテトサラダ チンゲン菜スープ	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 711kcal 蛋白質 29.6g 脂質 23.8g	ツナ缶 鮭 刻みのり	たまねぎ、コーン、人参、パセリ じゃがいも、人参、きゅうり、コーン ちんげん菜、たまねぎ	米、キャノーラ油 小麦粉、大豆、バター マヨドレ	小麦粉、豆腐、水、きび砂糖 ベーキングパウダー、キャノーラ油、きな粉 きび砂糖 牛乳
22	金	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ スープ	菜飯おにぎり 食べる煮干し お茶	エネルギー 508kcal 蛋白質 15.6g 脂質 13.6g	ウインナー 豆腐	たまねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン たまねぎ、パセリ	スパゲティ、キャノーラ油 マヨドレ	米、菜飯の素、しらす干し、白ごま 食べる小魚 お茶
23	土	醤油ラーメン もやしのゆかり和え 蒸しシュウマイ	源氏パイ 牛乳	エネルギー 502kcal 蛋白質 20.2g 脂質 19.1g	豚肉、かまぼこ シュウマイ	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、土生姜、にんにく 青ねぎ もやし、小松菜、人参、ゆかり	ゆで中華そば、ごま油 きび砂糖	源氏パイ 牛乳
25	月	ごはん たらのコーンマヨ焼き コールスローサラダ スープ	フライドポテト 牛乳	エネルギー 535kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.8g	たら	コーン、パセリ キャベツ、人参、いんげん、パプリカ 小松菜、コーン	米 マヨドレ キャノーラ油、きび砂糖	フライドポテト、キャノーラ油、塩 牛乳
26	火	麦ごはん ししゃものカレー風味揚げ いんげんのごま和え 味噌汁	コアコアヨーグルト ばかうけ お茶	エネルギー 546kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18g	ししゃも きざみあげ、わかめ、味噌	いんげん、キャベツ、人参 たまねぎ	米、押麦 天ぷら粉、キャノーラ油 白すりごま、きび砂糖	ヨーグルト ばかうけ お茶
27	水	そぼろ丼 ちくわと南瓜の天ぷら 味噌汁	水信玄餅風 牛乳	エネルギー 682kcal 蛋白質 22.7g 脂質 21.7g	豚ミンチ ちくわ 豆腐、味噌	たまねぎ、人参、コーン、いんげん、土生姜 南瓜 人参、青ねぎ	米、キャノーラ油、きび砂糖 天ぷら粉、キャノーラ油	水、アガー、さとう、きな粉、黒砂糖、水 牛乳
28	木	*ものがたりメニュー* ごはん いかりのトマトキョーザ ブロッコリーサラダ スープ	メイプルトースト 牛乳	エネルギー 599kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.8g	豚ミンチ	たまねぎ、にんにく、トマト缶、たまねぎ ブロッコリー、人参 コーン、はくさい、パセリ	米 片栗粉、(集)ギョウザ皮、キャノーラ油 きび砂糖 マヨドレ	食パン、大豆、バター バンケーキシロップ 牛乳
29	金	麦ごはん ホキのフライ キャベツのツナ和え 味噌汁	ベジ蒸しパン 野菜ジュース	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.6g	ホキ ツナ缶 厚あげ、味噌	キャベツ、人参、いんげん 小松菜	米、押麦 小麦粉、パン粉、キャノーラ油 きび砂糖	小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 キャノーラ油、カルシウムミルク スウィーニーマン、玉ねぎ、人参、南瓜 チキンウインナー 野菜ジュース
30	土	ゆかりごはん 冷やしきつねうどん ほうれん草のおかか和え	満月ボン 牛乳	エネルギー 469kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.7g	きざみあげ、わかめ、かまぼこ 糸かつお	ゆかり ほうれん草、はくさい、人参	米 うどん、きび砂糖、きび砂糖 きび砂糖	小判満月ボン 牛乳

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。