

2025年8月給食献立表～完了期～

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	きな粉おにぎり お茶	エネルギー 426kcal 蛋白質 15.2g 脂質 8.9g	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	米、きな粉、きび砂糖 お茶
2	土	ふりかけごはん 冷やしそめん 竹輪のマヨ醤油炒め オレンジ	アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 423kcal 蛋白質 11.9g 脂質 8.3g	きざみあげ、わかめ ちくわ	ゆかり 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	アンパンマンベビーせんべい 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 お茶	エネルギー 439kcal 蛋白質 12.2g 脂質 9g	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 マカロニ、マヨドレ	ヨーグルト、きび砂糖、黄桃缶 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 269kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.9g	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	軟飯 さばの味噌煮 切干大根煮 すまし汁	すいか アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 350kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10.3g	サバ、赤みそ きざみあげ 豆腐	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 アンパンマンベビーせんべい 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 385kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8.1g	ささみ、鶏系卵、かにこま、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、ブイヨン うすくちしょうゆ、塩 お茶
8	金	軟飯 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 ハイハイン お茶	エネルギー 290kcal 蛋白質 8.3g 脂質 5.3g	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 ハイハイン プレーン お茶
9	土	肉炒め丼 春雨サラダ 具だくさん味噌汁	ハイハイン 牛乳	エネルギー 364kcal 蛋白質 14.9g 脂質 6.4g	豚肉 豆腐、味噌	キャベツ、たまねぎ、人参 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	ハイハイン プレーン 牛乳
12	火	麦ごはん ホキの天ぷら 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 457kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.8g	ホキ 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 シロップ アンパンマンせんべい お茶 ひじきの五目煮 味噌汁	金魚すくいゼリー シロップ アンパンマンせんべい お茶	エネルギー 347kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.4g	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 アンパンマンベビーせんべい お茶
18	月	ビーフカレー スパゲティサラダ ハイン缶	アンパンマンせんべい お茶	エネルギー 382kcal 蛋白質 9g 脂質 5.5g	牛肉 わかめごはんの素 鶏肉、味噌 糸かつお	じゃがいも、人参、たまねぎ グリーンアスパラ、人参 ハイン缶	米、キャノーラ油 スパゲティ、マヨドレ	アンパンマンベビーせんべい 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 304kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.1g	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/スターロール、きび砂糖、大豆/バター 牛乳
20	水	軟飯 さばの味噌煮 切干大根煮 すまし汁	ホカリゼリー ハイハイン お茶	エネルギー 324kcal 蛋白質 11.1g 脂質 7.3g	サバ、赤みそ きざみあげ 豆腐	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	ホカリスエツト、水、さとう、アガー 黄桃缶、60cc丸カップ ハイハイン プレーン お茶
21	木	*お誕生会メニュー* 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 434kcal 蛋白質 10.2g 脂質 14.6g	ツナ缶 鮭 刻みのり ウインナー 豆腐	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 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	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 お茶	エネルギー 401kcal 蛋白質 12.4g 脂質 10.9g	豚肉、かまぼこ シュウマイ	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、青ねぎ もやし、小松菜、人参、ゆかり	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、食べる小魚 白ごま 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	アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 258kcal 蛋白質 12.1g 脂質 6.1g	シュウマイ	キャベツ、たまねぎ、もやし、人参、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	アンパンマンベビーせんべい 牛乳
25	月	軟飯 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 345kcal 蛋白質 12g 脂質 10.2g	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 ホキの天ぷら いんげんのごま和え 味噌汁	ヨーグルト ハイハイン お茶	エネルギー 332kcal 蛋白質 13.3g 脂質 9.5g	ホキ 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、きび砂糖 ハイハイン プレーン 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 478kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.9g	豚ミンチ ちくわ 豆腐、味噌	たまねぎ、人参、コーン、いんげん 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* 軟飯 いかりのトマトギョーザ 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 405kcal 蛋白質 12.7g 脂質 12.6g	豚ミンチ	たまねぎ、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 435kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.6g	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 スプレー、ピーマン、玉ねぎ、人参、南瓜 チキンウインナー 野菜ジュース
30	土	冷やしきつねうどん ほうれん草のおかか和え	ハイハイン 牛乳	エネルギー 195kcal 蛋白質 6.8g 脂質 4.8g	きざみあげ、わかめ、かまぼこ 糸かつお	ほうれん草、はくさい、人参	うどん、きび砂糖、きび砂糖 きび砂糖	ハイハイン プレーン 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。