

令和7年8月

献立表

北保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1金	昼食	① 麦入りごはん ② トマトスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ スズキーニ炒め ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 三温糖、小麦粉、油 コーン缶、油	ベーコン 鶏もも肉	トマト、レタス、セロリー 玉ねぎ スズキーニ、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 豆乳 (無調整)		ベーキングパウダー
2土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チンジャオロース ④ 二色甘酢和え	米 油、ごま油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	チンゲン菜 たけのこ(ゆで)、黄ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、人参	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)	バナナ	
418月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁(4日) ③ 鮭とわかめの味噌汁(18日) ④ 肉じゃが ⑤ 大根サラダ ⑥ グレープフルーツ	米 焼麩 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 豆乳 (無調整)		ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)
519火	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	なす、玉ねぎ にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚とおくらのトロトロうどん	干しうどん	豚もも肉	オクラ、人参	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩
620水	昼食	① ジャーチャー麺 ② かぶのスープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ スイカ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく かぶ、人参 レモン果汁 スイカ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこピラフ	米、油	牛乳 しらす干し	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩
721木	昼食	① ごはん ② 水菜の味噌汁 ③ 納豆炒め ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖 コーン缶、三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆	玉ねぎ、水菜、えのき茸 人参、にら キャベツ、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	ベーグル(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩
822金	昼食	① チキンカレー ② フロッキーサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトババロアのブルーベリーソース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 豆乳ヨーグルト、豆乳ホイップ、ゼラチン	ブルーベリージャム	
923土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳		
25月	昼食	① どうもろこしごはん ② 大根と小松菜のスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ グレープフルーツ	米、どうもろこし ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳 (無調整) 青のり	大根、小松菜 玉ねぎ グレープフルーツ	昆布(だし用) 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジトースト	ブルマンホワイト(パン)、三温糖	牛乳 卵	オレンジ天然果汁	
1226火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ 切干大根とわかめの三杯酢(12日) ⑤ きゅうりとわかめの三杯酢(26日) ⑥ パイナップル	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖、白ごま 三温糖 三温糖	木綿豆腐 カツわかめ カツわかめ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 切干大根、人参 きゅうり、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶、スキムミルク	玉ねぎ	塩
1327水	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ かぼちゃときこの煮物 ⑤ バナナ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	白菜 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 かぼちゃ、人参、しめじ バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンズバゲティー	スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩
1428木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 切干大根の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツのサラダ ⑤ オレンジ	米、三温糖 三温糖 三温糖、油	焼きのり カットわかめ 鶏もも肉 サイコロチーズ	切干大根 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のキャロットケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳 (無調整)、スキムミルク	人参、りんご	ベーキングパウダー
1529金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ パイナップル	米、押麦 油 白滝、ごま油、白ごま、三温糖	厚揚げ さば	玉ねぎ ごぼう、人参、さやいんげん パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油
1630土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	486kcal	20.9g	16.7g	543kcal	22.8g	16.7g