

2025年8月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
1	麦入りごはん	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、押麦、油、三温糖、ごま油	さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、コンデンスミルク、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	にんじん、万能ねぎ、ひじき、切り干しだいこん、レモン果汁、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酢、酒	牛乳 バインアップル(缶)	エネルギー 554 kcal
15	切干だいこんのみそ汁					麦茶	たんぱく質 21.3 g
29	鮭の香味焼き					マーラカオ	脂 質 17.0 g
金	ひじきのサラダ						食塩相当量 2 g
2	えびチャーハン	米、はるさめ、油、ごま油	アイスクリーム、絹ごし豆腐、ベーコン、しばえび	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 547 kcal
16	春雨スープ					麦茶	たんぱく質 13.3 g
30						アイスクリーム	脂 質 18.9 g
土						ウエハース	食塩相当量 2 g
4	シーフードバリエーション	米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、いか、しばえび、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、きゅうり、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、パプリカ粉、こしょう、パセリ粉	牛乳 バナナ	エネルギー 556 kcal
	・ズッキーニのスープ					牛乳	たんぱく質 19.4 g
18	かぼちゃのサラダ					和風スパゲティ	脂 質 18.8 g
月	バナナ						食塩相当量 2 g
5	麦入りごはん	米、小麦粉、しらたき、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、ホイップクリーム	トマト、なす、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、みかん缶、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 582 kcal
	・五目みそ汁					牛乳	たんぱく質 26.6 g
19	鶏の唐揚げ油淋ソース					かぼちゃケーキ	脂 質 20.8 g
火	トマト						食塩相当量 3 g
6	ロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、油、片栗粉、てんぷら粉、三温糖、マヨネーズ、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、さくらえび、かつお節	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、レモン果汁、紅しょうが、あおのり	鳥がらだし汁、お好みソース、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー 565 kcal
	・ミートボールシチュートマト風味					牛乳	たんぱく質 21.8 g
20	きゅうりと大根のカレーマリネ					たご焼き風おにぎり	脂 質 20.3 g
水							食塩相当量 2 g
7	麦入りごはん	米、三温糖、押麦、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、卵、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、キャベツ、りんご(缶詰)、もも缶、みかん缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、黒きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 533 kcal
	・きくらげのスープ					牛乳	たんぱく質 22.0 g
21	厚揚げとキャベツの回鍋肉					フルーツみつ豆	脂 質 18.9 g
木							食塩相当量 3 g
8	麦入りごはん	米、食パン、押麦、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、卵、ハム、バター	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、トマト、万能ねぎ、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、<<酒>>、酢、食塩、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー 567 kcal
	・コンソメスープ					牛乳	たんぱく質 26.4 g
22	豆腐ハンバーグおろしソース					夏野菜ピザトースト	脂 質 19.1 g
金	ゆでブロッコリー						食塩相当量 3 g
9	リヤンバンメン	干し中華めん、米、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ささ身、チーズ、ごま、すりごま	トマト、もやし、にんじん、きゅうり、干しいたけ、カットわかめ、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、酢、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 489 kcal
	・もやしとわかめのナムル					牛乳	たんぱく質 19.1 g
23						あおのりチーズおにぎり	脂 質 10.6 g
土							食塩相当量 2 g
25	五目混ぜご飯	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、板こんにゃく、油、片栗粉、白玉麩、三温糖	牛乳、白身魚すり身、豚ひき肉、鶏もも肉、えび、卵、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、たけのこ(ゆで)、グリーンピース、干しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい	エネルギー 572 kcal
	・お麩の清汁					牛乳	たんぱく質 26.0 g
月	魚の吹き寄せ揚げ					肉万十	脂 質 15.8 g
							食塩相当量 3 g
12	ロールパン	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいす(ゆで)、さけ水煮缶詰	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、オクラ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 558 kcal
	・おくらスープ(コーン)					牛乳	たんぱく質 20.3 g
26	ポークビーンス					鮭おにぎり	脂 質 16.0 g
火	オレンジ						食塩相当量 2 g
13	ハヤシライス	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	シャーベット、豚肉(こま)、はたて貝柱水煮缶	すいか、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳 バナナ	エネルギー 539 kcal
	・きゅうりとホタテのサラダ					麦茶	たんぱく質 12.7 g
27	すいか					りんごシャーベット	脂 質 14.0 g
水						ウエハース	食塩相当量 2 g
14	ジャージャー麺	ゆで中華めん、三温糖、黒砂糖、上新粉、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、赤みそ、ホイップクリーム、しばえび、きな粉、クリームチーズ	とうがん、たまねぎ、もも缶(黄桃)、バナナ、にんじん、みかん缶、ピーマン、干しいたけ、しょうが、かんてん(粉)	<<酒>>、しょうゆ、中華だしの素、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 546 kcal
	・冬瓜スープ					牛乳	たんぱく質 19.6 g
28	フルーツサラダ					きな粉よせ	脂 質 16.7 g
木							食塩相当量 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※19日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。