

令和7年

8月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ご飯 さわらの照り焼き ささ身のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	アメリカンドッグ 牛乳	さわら・ささ身・鶏卵・淡色辛みそ ウインナー・普通牛乳	米・すりごま・三温糖・メークイン ホットケーキミックス	ブロッコリー・トマト・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
2	土	豚丼 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	市販のお菓子 牛乳	豚肉・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・すりごま・塩せんべい 錠菓	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ オレンジ
4	月	ご飯 さばの塩焼き ひじきのさっぱりサラダ みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(バナナ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	まさば・淡色辛みそ・普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・塩せんべい	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・ほんしめじ 葉ねぎ・バナナ・りんご飲料・寒天
5	火	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) ヨーグルト	スイートポテト 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・ファイバーヨーグルト 普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・さつまいも	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ
6	水	ご飯 鮭の黄金焼き れんこんの噛むカム炒め みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	おふラスク 牛乳	ぎんざけ・豚肉・淡色辛みそ 普通牛乳	米・すりごま・三温糖・さつまいも 焼きふ・有塩バター	れんこん・にんじん・葉ねぎ・大根 カットわかめ・オレンジ
7	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ カロチンとえ 卵とわかめのスープ フルーツ(りんご)	枝豆 とうもろこし 牛乳	鶏むね・かつお節・鶏卵・普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉・とうもろこし油	しょうが・ほうれんそう・にんじん 西洋かぼちゃ・キャベツ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・えだまめ・スイートコーン
8	金	ご飯 豚肉の野菜炒め 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	フルーツポンチ 牛乳	豚かた・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・普通はるさめ・三温糖・すりごま ごま油	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ・りんご・バナナ みかん缶詰
9	土	焼きそば 胡瓜のごま酢和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす すりごま・三温糖・塩せんべい・錠菓	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・葉ねぎ・きゅうり カットわかめ・バナナ
12	火	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(りんご)	高野豆腐のラスク 牛乳	ぎんざけ・大判揚げ・淡色辛みそ 凍り豆腐・普通牛乳	米・三温糖・有塩バター	切干しだいこん・カットわかめ・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ・りんご
13	水	カレーライス マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	南瓜カップケーキ 牛乳	鶏もも肉・だいず・ロースハム スキムミルク・普通牛乳	米・メークイン・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・三温糖 米粉	にんじん・たまねぎ・きゅうり・オレンジ 西洋かぼちゃ
14	木	お弁当の日	市販のお菓子 牛乳	普通牛乳	塩せんべい・錠菓	
15	金	お弁当の日	市販のお菓子 牛乳	普通牛乳	塩せんべい・錠菓	
16	土	チキンライス キャベツのツナサラダ もやしとわかめのスープ フルーツ(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・スキムミルク 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車輪 塩せんべい・錠菓	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りょくとうもやし・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
18	月	ご飯 さわらのカレーニエル 南瓜とさつまいものサラダ キャベツと大豆のスープ フルーツ(オレンジ)	フルーツインゼリー せんべい 牛乳	さわら・ベーコン・だいず・普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・さつまいも 三温糖・塩せんべい	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス にんじん・たまねぎ・キャベツ・オレンジ 寒天・みかん缶詰・もも缶詰
19	火	ピビンパ丼 豆腐とトマトのサラダ 卵スープ フruits(りんご)	ツナマヨコーンパン 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・しらす干し 鶏卵・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・三温糖・ごま油・すりごま かたくり粉・米粉・オーツミルク なたね油	たけのこ・にんじん・こまつな りょくとうもやし・しょうが・きゅうり・トマト カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ・りんご スイートコーン缶詰・バゼリ
20	水	ご飯 さばの味噌煮 ささ身の酢の物 みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	大学芋 牛乳	まさば・淡色辛みそ・ささ身・木綿豆腐 普通牛乳	米・三温糖・車輪・さつまいも	しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
21	木	ご飯 チンジャオロース もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	わらび餅 牛乳	豚肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・三温糖・ごま油・すりごま・車輪	たけのこ水煮・青ピーマン・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ・寒天
22	金	高野のそぼろごはん 白菜の鯉あえ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	かぼちゃクッキー 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・かつお削り節 鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・メークイン・薄力粉 なたね油	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・りんご・西洋かぼちゃ
23	土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜の酢の物 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	木綿豆腐・豚肉・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・さつまいも 塩せんべい・錠菓	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり カットわかめ・大根・葉ねぎ・バナナ
25	月	ご飯 ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ みそ汁(白菜と卵) ヨーグルト	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも・だいず・鶏卵・淡色辛みそ コアアヨーグルト・きな粉・普通牛乳	米・三温糖・オリーブ油・さつまいも 白玉粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶詰 キャベツ・きゅうり・カットわかめ スイートコーン缶詰・はくさい・葉ねぎ
26	火	ご飯 焼き鳥風 レタスとトマトのサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏もも肉・鶏肝臓・ロースハム かつお節・木綿豆腐・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・オリーブ油	キャベツ・たまねぎ・きゅうり・トマト・レタス にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ・バナナ りんご・みかん缶詰
27	水	マーボー丼 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(りんご)	きなこマカロニ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・すりごま ごま油・マカロニ・スパゲッティ	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮・にら 根深ねぎ・ほうれんそう・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ りんご
28	木	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー せんべい 牛乳	しろさけ・まぐろ缶詰・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車輪・三温糖・すりごま・ごま油 塩せんべい	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・はくさい・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
29	金	カレーライス 大豆のサラダ フルーツ(りんご)	ウインナーパン 牛乳	鶏もも肉・だいず・ウインナー 普通牛乳	米・メークイン・なたね油・オリーブ油 三温糖・米粉・オーツミルク	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり りんご・バゼリ
30	土	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	市販のお菓子 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・塩せんべい 錠菓	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
542 kcal	21.7 g	16.2 g	274 mg	2.8 mg	296 μg	0.32 mg	0.47 mg	35 mg