

令和7年 8月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	金	牛乳 コーン スナック	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁（わかめ） メロン	牛乳 ココアちんすこう	米 油 三温糖 薄力粉 上白糖	鶏もも肉 ひきわり納豆 わかめ みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき オクラ もやし ねぎ メロン	527kcal	23.2g	1.3g
2	16	土	牛乳 のりもの ビスケット	豚丼 高野豆腐の煮物 みそ汁（じゃが芋） パナナ	牛乳 麩のラスク	米 油 白滝 上白糖 三温糖 じゃが芋 麩 バター	豚小間肉 高野豆腐 鶏もも肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 大根 いんげん パナナ	520kcal	20.7g	1.4g
4	18	月	牛乳 コーン クッキー	ごはん 大葉いりつくね キャベツの酢醬油和え みそ汁（ほうれん草） オレンジ	牛乳 ホットケーキ（バター）	米 上白糖 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉 バター 油	鶏ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ 大葉 キャベツ きゅうり 人参 えのき 小松菜 オレンジ	509kcal	19.1g	1.4g
5	19	火	牛乳 リッツ	冷やしラーメン ちくわの磯辺揚げ かぶの浅漬け パナナ	牛乳 五平もち	中華麺 上白糖 薄力粉 油 米	わかめ 豚もも肉 竹輪 牛乳 みそ	ねぎ とうもろこし もやし 生姜 にんにく 青のり きゅうり 人参 かぶ パナナ	586kcal	22.8g	1.9g
6	20	水	牛乳 コーン スナック	ドライカレー フレンチサラダ 野菜スープ スイカ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 油 バター 上白糖 薄力粉 三温糖 せんべい	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン りんご トマト 大根 寒天 キャベツ きゅうり 赤パプリカ スイカ ぶどうジュース	562kcal	17.4g	1.6g
7	21	木	牛乳 リッツ	麦ごはん 鯖のごまだれ焼き 白菜の煮びたし みそ汁（豆腐） オレンジ	牛乳 みそポテト	米 押麦 上白糖 白いりごま 三温糖 じゃが芋 薄力粉 油	鯖 みそ 油揚げ 絹豆腐 牛乳	生姜 白菜 人参 椎茸 小松菜 なめこ ねぎ オレンジ	505kcal	20.3g	1.1g
8	22	金	牛乳 コーン スナック	食パン 鶏肉のオレンジ焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 青菜ごはん	食パン マヨドレ 米 油	鶏もも肉 ロースハム 牛乳	マーマレードジャム にんにく 生姜 かぼちゃ きゅうり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ パナナ 小松菜	534kcal	19.4g	1.9g
9	23	土	牛乳 のりもの ビスケット	そぼろ丼 もやしの塩昆布和え みそ汁（小松菜） オレンジ	牛乳 ぐるぐるパイ （いちごジャム）	米 油 三温糖 パイ生地 グラニュー糖	豚ひき肉 ツナ みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 きざみのに もやし きゅうり 塩昆布 かぶ 椎茸 オレンジ いちごジャム	510kcal	20.1g	1.3g
／	25	月	牛乳 コーン クッキー	ごはん 豚バラ大根 小松菜の磯辺和え みそ汁（なす） スイカ	牛乳 マシュマロおこし	米 ごま油 上白糖 バター マシュマロ コーンフレーク	豚バラ肉 みそ 牛乳	大根 生姜 小松菜 もやし 人参 きざみのり なす 万能ねぎ スイカ	590kcal	17.7g	1.4g
12	26	火	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のレモン醬油和え みそ汁（冬瓜） 梨	牛乳 キャロットクッキー	米 上白糖 バター 薄力粉	鶏もも肉 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 レモン えのき 冬瓜 梨	518kcal	19.4g	1.3g
13	27	水	牛乳 コーン スナック	なすのミートパスタ グリーンサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 わかめごはん	スパゲティ 油 薄力粉 三温糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 わかめ	にんにく 玉ねぎ ビーマン 人参 なす 白菜 きゅうり ブロッコリー とうもろこし クリームコーン パナナ	562kcal	20.0g	1.9g
14	28	木	牛乳 リッツ	麦ごはん 鮭のみりん漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁（かぼちゃ） オレンジ	牛乳 お好み焼き	米 押麦 油 三温糖 薄力粉 マヨドレ	鮭 油揚げ 高野豆腐 みそ 牛乳 豚小間肉 かつお節	ひじき 人参 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ キャベツ 青のり	524kcal	24.8g	1.4g
／	29	金	牛乳 リッツ	ミルクパン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ウインナースープ パナナ	牛乳 ケチャップライス	ミルクパン 油 薄力粉 パン粉 マヨドレ 米 上白糖	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 鶏もも肉	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし パナナ グリンピース	595kcal	18.1g	1.9g
／	30	土	牛乳 のりもの ビスケット	焼き鳥丼 白菜のおかか和え みそ汁（油揚げ） オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 上白糖 片栗粉 ホットケーキ粉 黒糖	鶏もも肉 かつお節 絹豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ねぎ きざみのり 小松菜 人参 白菜 オレンジ	521kcal	21.9g	1.5g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロン・すいか・梨を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。
※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。