

8月 献立表 幼児食(以上児)

2025 年 8 月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 金	ごはん(持参) 松風焼き かぼちゃサラダ わかめ汁 メロン	◎牛乳 100 ◎せんべい (こつぶじゃがあられ)	木綿豆腐、卵、牛乳、米みそ、鶏ひき肉、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、乾燥わかめ、日高こんぶ、メロン	うるち米、いりごま、パン粉、オリーブ油	きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、こつぶじゃがあられ	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.5g 炭水化物 74.3g 塩分 1.3g	
2 土	ソフトフランス ピーナッツパン 中華ソテー 牛乳 100 ゴールドキウイ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、牛乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、キウイフルーツ	コッペパン、ピーナッツバター、はるさめ、ごま油	だししょうゆ、ミレービスケット	エネルギー 590kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.9g 炭水化物 84.2g 塩分 1.5g	
3 日								
4 月	ごはん(持参) マーボー豆腐 半月卵 えのき汁 メロン	◎牛乳 100 ◎せんべい (きなこおかし)	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが、えのきたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、メロン	うるち米、ごま油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、ごましお、きなこおかし	エネルギー 506kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.8g 炭水化物 66.9g 塩分 1.5g	
5 火	ごはん(持参) 夏野菜カレー 春雨サラダ 牛乳 100 すいか	◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、鶏ささみ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、なす、かぼちゃ、さやいんげん、きゅうり、コーン缶、きくらげ、すいか	うるち米、じゃがいも、はるさめ、いりごま、ごま油	カレールーウ、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、羊かりんとう	エネルギー 504kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.3g 炭水化物 85.9g 塩分 1.6g	カレーづくり
6 水	ごはん(持参) 白身魚のフライ 青菜和え 金時豆 すまし汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎セサミトースト	すけとうだら、卵、ささげ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、パン粉、米粉、食用こめ油、食パン、いりごま、有塩バター	中濃ソース、こいくちしょうゆ、あら塩、きび砂糖	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.4g 炭水化物 95.4g 塩分 2.2g	
7 木	ごはん(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、カルシウム入り動物ビスケット	エネルギー 450kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.8g 炭水化物 76.1g 塩分 1.1g	
8 金	わかめごはん ミートボール もやしときゅうりのツナ和え とうもろこし 豚汁 すいか	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、ツナ缶、豚かた肉 せん切り、木綿豆腐、厚削り、米みそ	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、スイートコーン、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、すいか	うるち米、オリーブ油、パン粉、食用こめ油、ごま油、きび砂糖、さといも	わかめご飯の素、あら塩、片栗粉、中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、誕生ケーキ	エネルギー 524kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.2g 炭水化物 67.1g 塩分 1.7g	誕生会
9 土	甘バターサンド チンジャオロース 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎koひじきせんべい	ホイップクリーム、豚もも肉、牛乳、なかよしヨーグルト	しょうが、たまねぎ、たけのこ、水煮、青ピーマン、バレンシアオレンジ	食パン、ごま油、きび砂糖	本みりん、こいくちしょうゆ、片栗粉、純米酒、あら塩、koひじきせんべい	エネルギー 557kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.3g 炭水化物 76.2g 塩分 1.8g	
10 日								
11 土								
12 月	ごはん(持参) 焼肉 ビーフソテー えのき汁 ゴールドキウイ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かたロース、鶏ひき肉、厚削り、米みそ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、えのきたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、片栗粉、ミレービスケット	エネルギー 500kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.6g 炭水化物 78.7g 塩分 1.0g	
13 水	ごはん(持参) カレイの煮付け マセドアンサラダ 味噌汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎かぼちゃポロ	かれい、プロセスチーズ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、干しひしき、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、バセリ粉、トマトケチャップ、うりかぼちゃポロ	エネルギー 488kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.3g 炭水化物 71.9g 塩分 1.5g	
14 木	ごはん(持参) 照り焼きチキン コーンサラダ 味噌汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎せんべい(こつぶじゃがあられ)	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、いりごま、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、純米酒、片栗粉、マヨネーズ、あら塩、こつぶじゃがあられ	エネルギー 489kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.5g 炭水化物 68.5g 塩分 1.3g	
15 金	ごはん(持参) 肉じゃが スクランブルエッグ 味噌汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎やさいかりんとう	豚かた肉 せん切り、さつまいも揚げ、厚削り、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、バセリ粉、トマトケチャップ、やさいかりんとう	エネルギー 469kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.7g 炭水化物 73.6g 塩分 1.1g	

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
16 土	三色井 味噌汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎ニコニコひじきせんべい	鶏もも肉 せん切り、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	さやいんげん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、きび砂糖	こいちしょうゆ、純米酒、ひじきせんべい	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.0g 炭水化物 66.9g 塩分 1.1g	
17 日								
18 月	ごはん(持参) ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 100 メロン	◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、メロン	うるち米、マカロニ、オリーブ油	ハヤシライスルウ、だししょうゆ、きび砂糖、芋かりんとう	エネルギー 531kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.2g 炭水化物 81.7g 塩分 1.5g	
19 火	ごはん(持参) 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ えのき汁 すいか	◎牛乳 100 ◎ウェハース	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、すいか	うるち米、マカロニ	こいちしょうゆ、米酢、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、ウエハース	エネルギー 461kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.8g 炭水化物 67.9g 塩分 1.3g	
20 水	ごはん(持参) さばの味噌煮 ポテトサラダ 豆腐汁 メロン	◎牛乳 100 ◎スイートコーンおかき	さば、米みそ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、メロン	うるち米、じゃがいも	きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、スイートコーンおかき	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.7g 炭水化物 63.4g 塩分 1.4g	
21 木	ごはん(持参) きんぴらごぼう スクランブルエッグ レバーの甘辛煮 まいたけ汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎とうもろこし	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、卵、プロセスチーズ、豚レバー、牛乳、油揚げ、米みそ	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ、スイートコーン	うるち米、糸こんにゃく、いりごま、ごま油、有塩バター、食用こめ油	こいちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、パセリ粉、トマトケチャップ、片栗粉、中濃ソース	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.2g 炭水化物 80.2g 塩分 1.4g	
22 金	ごはん(持参) 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 土佐和え とうもろこし 鶏南蛮そうめん汁 メロン	◎牛乳 100 ◎しらすおにぎり	赤魚、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、しらす	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、スイートコーン、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、メロン、あおさ	うるち米、米粉、揚げ油、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、干しどうん、いりごま	こいちしょうゆ、米酢、本みりん、あら塩	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.1g 炭水化物 96.2g 塩分 2.4g	
23 土	照り焼きチキンサンド・甘バ ターサンド 中華風コーンスープ 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	ホイップクリーム、鶏もも肉 25g、鶏もも肉 せん切り、卵、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	バターロール、オリーブ油、きび砂糖、ごま油、いりごま、かたくり粉	こいちしょうゆ、純米酒、片栗粉、丸鶏からスープ、あら塩、芋かりんとう	エネルギー 555kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.6g 炭水化物 76.9g 塩分 2.1g	
24 日								
25 月	ごはん(持参) マカロニシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 メロン	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏もも肉 せん切り、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、メロン	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールウ、こいちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ミレービスケット	エネルギー 596kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.9g 炭水化物 93.7g 塩分 2.1g	
26 火	ごはん(持参) ミートローフ スパゲッティサラダ ペイクドパンブキン ニラ玉汁 すいか	◎牛乳 100 ◎じゃが丸くん	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、すいか、焼きのり	うるち米、パン粉、オリーブ油、スパゲッティ、ごま油、じゃがいも、有塩バター	あら塩、中濃ソース、トマトケチャップ、米酢、こいちしょうゆ、きび砂糖、片栗粉	エネルギー 574kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.4g 炭水化物 85.5g 塩分 1.9g	
27 水	ごはん(持参) 白身魚の蒸し焼き 和風ポテトサラダ 竹輪の磯辺揚げ なめこ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ロールパン(甘バター)	たら、焼き竹輪、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、ホイップクリーム	えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、塩昆布、あおさ、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、有塩バター、じゃがいも、天ぷら粉、食用こめ油、バターロール	マヨネーズ、あら塩	エネルギー 659kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.7g 炭水化物 95.6g 塩分 2.3g	
28 木	ごはん(持参) 五目昆布煮 キッシュ 厚揚げの田楽 キャベツ汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎スパゲティーナポリタン	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつま揚げ、厚削り、プロセスチーズ、卵、厚揚げ、米みそ、牛乳、無添加ウインナー	にんじん、ごぼう、刻み昆布、たまねぎ、コーン缶、さやいんげん、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ、青ピーマン	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、米粉、有塩バター、スパゲッティ	油麩、こいちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ペーキングパウダー、あら塩、本みりん、トマトケチャップ	エネルギー 633kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.9g 炭水化物 89.3g 塩分 1.9g	
29 金	ごはん(持参) 鶏肉の南蛮漬け 青菜のごま和え とうもろこし 卵とじそうめん汁 メロン	◎牛乳 100 ◎さつまいもせんべい	鶏もも肉 25g、鶏もも肉 せん切り、卵、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、ほうれんそう、りょくともやし、コーン缶、スイートコーン、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、メロン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、きび砂糖、いりごま、そうめん	水、米酢、こいちしょうゆ、本みりん、あら塩、さつまいもせんべい	エネルギー 626kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.3g 炭水化物 76.1g 塩分 1.9g	
30 土	ソフトフランス ミルクリッチ ラタトゥイユ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち (ビスケット)	ホイップクリーム、牛乳、なかよしヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、トマト、ホールトマト缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、オリーブ油	コンソメ、あら塩、水族館のなかまたち	エネルギー 508kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.8g 炭水化物 71.7g 塩分 1.2g	

31 日								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。

8月 献立表 幼児食(未満児)

2025 年 8 月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 金	ごはん 松風焼き かぼちゃサラダ わかめ汁 メロン	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎せんべい (こつぶじゃががあられ)	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、 米みそ、プロセスチーズ、油揚げ、 厚削り	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、コーン缶、かぼちゃ、乾 燥わかめ、日高こんぶ、メロン	うるち米、いりごま、パン粉、オ リーブ油	きび砂糖、マヨネーズ、あら 塩、麦茶、豆乳クッ キー、こつぶじゃががあられ	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.8g 炭水化物 74.3g 塩分 1.3g	
2 土	ソフトフランス ビーナッツパン 中華ソテー 牛乳 100 ゴールドキウイ	○麦茶 ○花花せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、牛乳、なか よしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、 きくらげ、チンゲンサイ、キウイフ ルーツ	コッペパン、ビーナッツバター、 はるさめ、ごま油	だししょうゆ、麦茶、花花せ んべい、ミレービスケット	エネルギー 590kcal たんぱく質 19.8g 脂質 22.9g 炭水化物 84.2g 塩分 1.5g	
3 日								
4 月	ごはん マーボー豆腐 半月卵 えのき汁 メロン	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎せんべい (きなこおかし)	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、 卵、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干 しいたけ、にら、にんにく、しょ うが、えのきたけ、乾燥わかめ、 日高こんぶ、メロン	うるち米、ごま油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、ごましお、麦茶、豆乳 クッキー、きなこおかし	エネルギー 506kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.8g 炭水化物 66.9g 塩分 1.5g	
5 火	ごはん 夏野菜カレー 春雨サラダ 牛乳 100 すいか	○麦茶 ○水族館のなかまたち (ビスケット) ◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、鶏ささみ、 牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ト マト、なす、かぼちゃ、さやいん げん、きゅうり、コーン缶、きくら げ、ずいか	うるち米、じゃがいも、はるさめ、 いりごま、ごま油	カレールー、だししょうゆ、 米酢、きび砂糖、麦茶、水 族館のなかまたち、半かり んとう	エネルギー 504kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.3g 炭水化物 85.9g 塩分 1.6g	カレーづくり
6 水	ごはん 白身魚のフライ 青菜和え 金時豆 すまし汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎セサミトースト	すけとうだら、卵、ささげ、絹ごし 豆腐、厚削り、牛乳	ほうれんそう、りょうとうもやし、 にんじん、コーン缶、まいたけ、 長ねぎ、乾燥わかめ、日高こん ぶ、キウイフルーツ、バレンシア オレンジ	うるち米、パン粉、米粉、食用こ め油、食パン、いりごま、有塩パ ター	中濃ソース、こいくちしょう ゆ、あら塩、きび砂糖、麦 茶	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.4g 炭水化物 95.4g 塩分 2.2g	
7 木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 オレンジ	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロ セスチーズ、絹ごし豆腐、厚削 り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾 燥わかめ、日高こんぶ、バレン シアオレンジ、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、さつまい も	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、麦茶、カルシウム入り 動物ビスケット	エネルギー 450kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.8g 炭水化物 76.1g 塩分 1.1g	
8 金	わかめごはん ミートボール もやしときゅうりのツナ和え とうもろこし 豚汁 すいか	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、高野豆腐、卵、牛乳、 ツナ缶、豚かた肉 せん切り、木 綿豆腐、厚削り、米みそ	たまねぎ、にんじん、りょうとうも やし、きゅうり、スイートコーン、 だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高 こんぶ、すいか、バナナ	うるち米、オリーブ油、パン粉、 食用こめ油、ごま油、きび砂糖、 さといも	わかめご飯の素、あら塩、 片栗粉、中濃ソース、トマト ケチャップ、こいくちしょう ゆ、米酢、麦茶、誕生ケー キ	エネルギー 524kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.2g 炭水化物 67.1g 塩分 1.7g	誕生会
9 土	甘バターサンド チンジャオロース 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎なかよしヨーグルト ◎kcひじきせんべい	ホイップクリーム、豚もも肉、牛 乳、なかよしヨーグルト	しょうが、たまねぎ、たけのこ 水煮、青ピーマン、バレンシアオ レンジ	食パン、ごま油、きび砂糖	本みりん、こいくちしょう ゆ、片栗粉、純米酒、あら 塩、麦茶、ふわふわチッ プ、kcひじきせんべい	エネルギー 557kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.3g 炭水化物 76.2g 塩分 1.8g	
10 日								
11 月								
12 火	ごはん 焼肉 ビーフソテー えのき汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○ほしのおせんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かたロース、鶏ひき肉、厚削 り、米みそ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、りょうとうも やし、きくらげ、えのきたけ、乾燥 わかめ、日高こんぶ、キウイフ ルーツ	うるち米、いりごま、ごま油、ビー フン、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、純米酒、片栗粉、麦 茶、ばりばりパンキン、 ほしのおせんべい、ミレー ビスケット	エネルギー 500kcal たんぱく質 19.3g 脂質 13.6g 炭水化物 78.7g 塩分 1.0g	
13 水	ごはん カレイの煮付け マセドアンサラダ 味噌汁 オレンジ	○麦茶 ○さつまいもせんべい ◎牛乳 100 ◎かぼちゃポーロ	かれい、プロセスチーズ、油揚げ、 厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、 コーン缶、干しひじき、たまね ぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、 バレンシアオレンジ	うるち米、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、マヨネーズ、あら塩、 麦茶、さつまいもせんべ い、カルシウム入りかぼ ちゃポーロ	エネルギー 468kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.3g 炭水化物 71.9g 塩分 1.5g	
14 木	ごはん 照り焼きチキン コーンサラダ 味噌汁 オレンジ	○麦茶 ○うの花クッキー ◎牛乳 100 ◎せんべい (こつぶじゃががあられ)	鶏もも肉 20g、プロセスチーズ、 絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛 乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、コーン缶、乾 燥わかめ、日高こんぶ、バレン シアオレンジ	うるち米、いりごま、オリーブ油、 ごま油、きび砂糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、純米酒、 片栗粉、マヨネーズ、あら 塩、麦茶、ソフトビスケッ ト、こつぶじゃががあられ	エネルギー 489kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.5g 炭水化物 68.5g 塩分 1.3g	

15 金	ごはん 肉じゃが スクランブルエッグ 味噌汁 オレンジ	○麦茶 ○かぼちゃポーク ◎牛乳 100 ◎やさいかりんとう	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、バセリ粉、トマトケチャップ、麦茶、カルシウム入りかぼちゃポーク、やさいかりんとう	エネルギー 469kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.7g 炭水化物 73.6g 塩分 1.1g	
---------	---	---	--	--	-------------------------------	---	---	--

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
16 土	三色丼 味噌汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎ニコニコひじきせんべい	鶏もも肉 せん切り、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	さやいんげん、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、きび砂糖	こいくちしょうゆ、純米酒、麦茶、豆乳クッキー、ひじきせんべい	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.0g 炭水化物 66.9g 塩分 1.1g	
17 日								
18 月	ごはん ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳 100 メロン	○麦茶 ○花花せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、メロン	うるち米、マカロニ、オリーブ油	ハヤシライスルウ、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、花花せんべい、手かりんとう	エネルギー 531kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.2g 炭水化物 81.7g 塩分 1.5g	
19 火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ えのき汁 すいか	○麦茶 ○うの花クッキー ◎牛乳 100 ◎ウエハース	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、すいか	うるち米、マカロニ	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ソフトビスケット、ウエハース	エネルギー 461kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.8g 炭水化物 67.9g 塩分 1.3g	
20 水	ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ 豆腐汁 メロン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎スイートコーンおかき	さば、米みそ、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、メロン、バナナ	うるち米、じゃがいも	きび砂糖、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、スイートコーンおかき	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.7g 炭水化物 63.4g 塩分 1.4g	
21 木	ごはん きんぴらごぼう スクランブルエッグ レバーの甘辛煮 まいたけ汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎とうもろこし	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、厚削り、卵、プロセスチーズ、豚レバー、牛乳、油揚げ、米みそ	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ、バレンシアオレンジ、スイートコーン	うるち米、糸こんにゃく、いりごま、ごま油、有塩バター、食用こめ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、バセリ粉、トマトケチャップ、片栗粉、中濃ソース、麦茶	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.2g 炭水化物 80.2g 塩分 1.4g	
22 金	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 土佐和え とうもろこし 鶏南蛮そうめん汁 メロン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎しらすおにぎり	赤魚、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、しらす	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、スイートコーン、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、メロン、バナナ、あおさ	うるち米、米粉、揚げ油、きび砂糖、ごま油、いりごま、かたくり粉、ごま油、干しうどん、いりごま	こいくちしょうゆ、米酢、本みりん、あら塩、麦茶	エネルギー 594kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.1g 炭水化物 96.2g 塩分 2.4g	
23 土	照り焼きチキンサンド・甘バターサンド 中華風コーンスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○水族館のなかまたち(ビスケット) ◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	ホイップクリーム、鶏もも肉 25g、鶏もも肉 せん切り、卵、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	バターロール、オリーブ油、きび砂糖、ごま油、いりごま、かたくり粉	こいくちしょうゆ、純米酒、片栗粉、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、水族館のなかまたち、手かりんとう	エネルギー 555kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.6g 炭水化物 76.3g 塩分 2.1g	
24 日								
25 月	ごはん マカロニシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 メロン	○麦茶 ○ぱりぱりパンPKン ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏むね肉 せん切り、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、メロン	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、ぱりぱりパンPKン、ミレービスケット	エネルギー 596kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.9g 炭水化物 93.7g 塩分 2.1g	
26 火	ごはん ミートローフ スパゲッティサラダ ペイクドパンPKン ニラ玉汁 すいか	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎じゃが丸くん	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、すいか、バレンシアオレンジ、焼きのり	うるち米、パン粉、オリーブ油、スパゲッティ、ごま油、じゃがいも、有塩バター	あら塩、中濃ソース、トマトケチャップ、米酢、こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、片栗粉	エネルギー 574kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.4g 炭水化物 85.5g 塩分 1.9g	
27 水	ごはん 白身魚の蒸し焼き 和風ポテトサラダ 竹輪の磯辺揚げ なめこ汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎ロールパン(甘バター)	たら、焼き竹輪、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、ホイップクリーム	えのきたけ、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、塩昆布、あおさ、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、有塩バター、じゃがいも、天ぷら粉、食用こめ油、バターロール	マヨネーズ、あら塩、麦茶	エネルギー 659kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.7g 炭水化物 95.6g 塩分 2.3g	
28 木	ごはん 五目昆布煮 キッシュ 厚揚げの田楽 キャベツ汁 ゴールドキウイ	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎スパゲッティナポリタン	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつま揚げ、厚削り、プロセスチーズ、卵、厚揚げ、米みそ、牛乳、無添加ウインナー	にんじん、ごぼう、刻み昆布、たまねぎ、コーン缶、さやいんげん、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ、バレンシアオレンジ、青ピーマン	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、米粉、有塩バター、スパゲッティ	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、ベーキングパウダー、あら塩、本みりん、麦茶、トマトケチャップ	エネルギー 633kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.5g 炭水化物 89.3g 塩分 1.9g	
29 金	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 青菜のごま和え とうもろこし 卵とじそうめん汁 メロン	○麦茶 ○ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎さつまいもせんべい	鶏もも肉 20g、鶏もも肉 せん切り、卵、厚削り、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、黄パプリカ、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーン缶、スイートコーン、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、メロン、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、きび砂糖、いりごま、そうめん	水、米酢、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩、麦茶、さつまいもせんべい	エネルギー 626kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.3g 炭水化物 76.1g 塩分 1.9g	
30 土	ソフトフランス ミルクリッチ ラタトゥイユ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ほしのおせんべい ◎なかよしヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	ホイップクリーム、牛乳、なかよしヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、トマト、ホールトマト缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、オリーブ油	コンソメ、あら塩、麦茶、塩せんべい、ほしのおせんべい、水族館のなかまたち	エネルギー 508kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.8g 炭水化物 71.7g 塩分 1.2g	

31 日								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です
※都合により献立を変更する場合があります。