

8月 献立表 乳児・長時間

2025年 8月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	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	七分付き玄米 魚の煮つけ やみつぎきゅうり けんちん汁 お茶	○たべっ子どうぶつ ◎牛乳 ◎バームクーヘン	赤魚、厚揚げ、削り節、牛乳	しょうが、きゅうり、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ	七分つき米、三温糖、かたくり粉、すりごま、ごま油、さといも、たべっ子どうぶつ	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 505kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.5g 炭水化物 71.2g 塩分 1.8g
2 土	ナポリタンスパゲティ(土) パンプキンサラダ(土) 牛乳	○ビスコ ◎牛乳 ◎スティックパン	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、スティックパン	トマトケチャップ、マヨネーズ、ビスコ	エネルギー 644kcal たんぱく質 22.7g 脂質 30.2g 炭水化物 80.1g 塩分 1.7g
4 月	七分付き玄米 いわしの梅おかか煮 きゅうりともやしの和え物 沢煮汁 お茶	○バームクーヘン ◎牛乳 ◎レモンケーキ	しらす干し、豚もも肉、削り節、牛乳	きゅうり、だいずもやし、コーン缶、だいこん、にんじん	七分つき米、いわしの梅おかか煮、さといも	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、バームクーヘン、レモンケーキ	エネルギー 475kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.0g 炭水化物 62.0g 塩分 1.5g
5 火	ご飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁 お茶	○アスパラビスケット ◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン	豚もも肉、削り節、絹ごし豆腐、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、乾燥わかめ	うるち米、じゃがいも、しらたき、三温糖、アスパラガスビスケット、薄力粉、さつまいも、マーガリン	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、パニラエッセンス	エネルギー 472kcal たんぱく質 22.9g 脂質 11.5g 炭水化物 74.2g 塩分 2.0g
6 水	わかめご飯 筑前煮 大根のみそ汁 お茶	○ぱりんこ ◎牛乳 ◎カステラ	鶏もも肉、削り節、牛乳	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、さといも、三温糖、油揚げ、カステラ	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ぱりんこ	エネルギー 532kcal たんぱく質 23.2g 脂質 11.7g 炭水化物 88.4g 塩分 2.4g
7 木	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 牛乳	○かつぱえびせん ◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	豚もも肉、牛乳、ロースハム	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、レーズン	うるち米、押麦、じゃがいも、コールスロードレッシング、ココナッツサブレ	カレールウ、かつぱえびせん	エネルギー 680kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.9g 炭水化物 91.9g 塩分 2.8g
8 金	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	○セブーレ ◎コーンフレーク	豚もも肉、厚揚げ、大豆水煮缶、削り節、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、刻み昆布、さやいんげん	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク	中華だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、セブーレ	エネルギー 481kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.8g 炭水化物 78.6g 塩分 2.2g
9 土	焼きうどん(土) じゃが芋の煮物(土) 牛乳	○自然の恵みドーナツ ◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、はんぺん、削り節、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ	うどん、じゃがいも、三温糖、薄皮つぶあんぱん	こいくちしょうゆ、本みりん、自然の恵みドーナツ	エネルギー 520kcal たんぱく質 26.9g 脂質 15.5g 炭水化物 50.7g 塩分 2.1g
12 火	ハヤシライス ブロッコリーとちくわのサラダ 牛乳	○しるこスティック ◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン缶	うるち米、押麦、じゃがいも	ハヤシルウ、マヨネーズ、しるこスティック、ロールケーキ	エネルギー 676kcal たんぱく質 26.2g 脂質 27.6g 炭水化物 89.2g 塩分 2.2g
13 水	和風スパゲッティ ポテトサラダ 牛乳	○ココナッツサブレ ◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	ツナ缶、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、刻みのり、きゅうり、にんじん、コーン缶	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、ココナッツサブレ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、きな粉ウエハース	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.7g 脂質 26.2g 炭水化物 58.3g 塩分 1.4g
14 木	ご飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁 お茶	○味しらべ ◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、削り節、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、油揚げ、さつま芋スティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、味しらべ	エネルギー 476kcal たんぱく質 18.0g 脂質 13.7g 炭水化物 73.7g 塩分 2.0g
15 金	七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き 切干大根のみそ汁 お茶	○ベジたべる ◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	豚もも肉、厚揚げ、削り節、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、しょうが、切干しだいこん、乾燥わかめ	七分つき米、ベジたべる	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 560kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.9g 炭水化物 77.5g 塩分 1.6g
16 土	冷やし中華(土) さつま芋のレモン煮 牛乳	○たべっ子どうぶつ ◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	ツナ缶、牛乳	キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン	蒸し中華めん、三温糖、ごま油、さつまいも、たべっ子どうぶつ、薄皮クリームパン	マヨネーズ、こいくちしょうゆ	エネルギー 536kcal たんぱく質 16.7g 脂質 26.9g 炭水化物 65.4g 塩分 1.6g

18 月	ブルコギ井 中華スープ お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎さつま芋とチーズ のケーキ	豚もも肉、卵、木綿豆腐、 牛乳、クリームチーズ、コ ンデンスミルク、スキムミ ルク	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、チンゲンサイ、 カットわかめ、コーン缶 ミルク	うるち米、三温糖、ごま 油、さつまいも、マーガリ ン、薄力粉	焼き肉のたれ、こいく ちしょうゆ、中華だし、 麦茶、ハイチーズ、 ベーキングパウ ダー、バニラエッセ ンス	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.3g 炭水化物 70.2g 塩分 2.2g
19 火	超熟ロールパン 油淋鶏 せん野菜サラダ(大根) 春雨スープ 牛乳	○サッポロポテト ◎牛乳 ◎ばりんこ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	長ねぎ、にんにく、だい こん、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、ぶなしめじ、オクラ	超熟ロールパン、三温 糖、ごま油、揚げ油、かた くり粉、はるさめ	おろししょうが、こいく ちしょうゆ、清酒、穀 物酢、マヨネーズ、中 華だし、サッポロポテ ト、ばりんこ	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.8g 脂質 31.0g 炭水化物 57.6g 塩分 2.9g
20 水	七分付き玄米 和風ハンバーグ チンゲン菜の和え物 白菜のみそ汁 お茶	○しるこスティック ◎プリン	豚ひき肉、卵、牛乳、おか ら、しらす干し、油揚げ、 削り節、生クリーム、コン デンスミルク	たまねぎ、チンゲンサイ、 だいずもやし、はくさい、え のきたけ	七分つき米、パン粉、三温 糖、かたくり粉、すりごま	こいくちしょうゆ、本み りん、みみそ、麦茶、 しるこスティック、バニ ラエッセンス	エネルギー 392kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.2g 炭水化物 49.0g 塩分 1.9g
21 木	豚肉の柳川風井 春雨の酢の物 お茶	○バームクーヘン ◎牛乳 ◎バタースティックパ ン	豚もも肉、卵、厚揚げ、高 野豆腐、削り節、ローズハ ム、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ね ぎ、ごぼう、糸みつば、刻 みのり、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、はるさ め、バタースティックパ ン	こいくちしょうゆ、清 酒、穀物酢、麦茶、 バームクーヘン	エネルギー 542kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.9g 炭水化物 75.9g 塩分 1.4g
22 金	食パン 揚げ魚のレモン風味 ポパイサラダ トマト ココロスープ 牛乳	○ばりんこ ◎牛乳 ◎みりん揚げ	メルルーサ、ツナ缶、牛乳	レモン、ほうれんそう、コー ン缶、トマト、にんじん、た まねぎ、ブロッコリー	食パン、かたくり粉、三温 糖、揚げ油、マカロニ、 じゃがいも	こいくちしょうゆ、本み りん、マヨネーズ、コ ンソメ、ばりんこ、みり ん揚げ	エネルギー 486kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.3g 炭水化物 63.2g 塩分 2.5g
23 土	ミートスパゲティ(土) ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	○ココナッツサブレ ◎牛乳 ◎スティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセ リ、ブロッコリー、コーン 缶、きゅうり	スパゲッティ、マーガリン、 ココナッツサブレ、スティ ックパン	ミートソース、トマトケ チャップ、コンソメ、マ ヨネーズ	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.7g 脂質 25.5g 炭水化物 67.9g 塩分 1.8g
25 月	超熟ロールパン 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ トマト スープヌードル 牛乳	○きな粉ウエハース ◎パンナコッタ	鶏もも肉、ベーコン、牛 乳、生クリーム、ゼラチン	しょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり、みずな、コー ン缶、トマト、たまねぎ、ま いたけ、チンゲンサイ	超熟ロールパン、かたくり 粉、揚げ油、緑豆はるさ め、三温糖	こいくちしょうゆ、清 酒、マヨネーズ、コン ソメ、きな粉ウエハー ス、水、バニラエッセ ンス	エネルギー 506kcal たんぱく質 20.9g 脂質 25.4g 炭水化物 54.2g 塩分 2.8g
26 火	ひじきご飯(七分付き玄米) 鶏肉ときゅうりの和風マヨネ ーズ さつま汁 お茶	○みりん揚げ ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	鶏もも肉、油揚げ、削り 節、鶏ささみ、牛乳	干しひじき、にんじん、さ やえんどう、きゅうり、梅び しお、だいこん、えのきた け、長ねぎ	七分付き玄米、サラダ油、 三温糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、本み りん、マヨネーズ、米 みそ、麦茶、みりん揚 げ、アメリカンドッグ	エネルギー 604kcal たんぱく質 31.3g 脂質 22.0g 炭水化物 74.4g 塩分 2.8g
27 水	食パン ボークビーンズ キャベツとちくわのサラダ 牛乳	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎味しらべ	豚もも肉、大豆、ベーコ ン、牛乳、パルメザンチ ーズ、焼き竹輪	たまねぎ、にんじん、パセ リ、キャベツ、きゅうり、み ずな	食パン、じゃがいも、三温 糖	トマトケチャップ、コン ソメ、マヨネーズ、ハ イチーズ、味しらべ	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.5g 炭水化物 69.6g 塩分 3.3g
28 木	じゃじゃ麺 大根サラダ オレンジ(45g) お茶	○アスパラビスケット ◎蒸しパン	豚ひき肉、ツナ缶、卵、牛 乳、きな粉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、な ず、きゅうり、長ねぎ、にん じんにく、しょうが、だい こん、パレンシアオレンジ	うどん、三温糖、アスパ ラガスビスケット、薄力粉、 マーガリン	米みそ、本みりん、マ ヨネーズ、麦茶、バニ ラエッセンス、ベーキ ングパウダー	エネルギー 510kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.9g 炭水化物 81.0g 塩分 4.1g
29 金	超熟ロールパン 魚の利久揚げ かぼちゃのごまマヨネーズ チキンスープ(じゃがいも) 牛乳	○星たべよ ◎牛乳 ◎ビスコ	ホキ、鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、パセリ	超熟ロールパン、すりご ま、三温糖、かたくり粉、 揚げ油、さつまいも、じゃ がいも、星たべよ	こいくちしょうゆ、清 酒、マヨネーズ、コン ソメ、ビスコ	エネルギー 557kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.2g 炭水化物 64.9g 塩分 1.7g
30 土	焼きそば(土) ポテトサラダ(土) 牛乳	○自然の恵みドーナ ツ ◎牛乳 ◎バタースティックパ ン	豚もも肉、牛乳	キャベツ、だいずもやし、 にんじん、青ピーマン、 コーン缶、きゅうり	蒸し中華めん、じゃがい も、バタースティックパ ン	ウスターソース、マヨ ネーズ、自然の恵み ドーナツ	エネルギー 516kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.4g 炭水化物 67.5g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です