

8月 献立表 幼児・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	◎牛乳 ◎パームクーヘン	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、さとも	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、麦茶、パームクーヘン	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) パンブキンサラダ(土) 牛乳	◎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	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	◎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、さとも	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、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	◎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、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	◎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	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	◎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	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	◎コーンフレーク ◎アイスクリーム	豚もも肉、厚揚げ、大豆水煮缶、削り節	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、アイスクリーム	中華だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 485kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.7g 炭水化物 72.8g 塩分 1.8g
9 土	焼きうどん(土) じゃが芋の煮物(土) 牛乳	◎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	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	◎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、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	◎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	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	◎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	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	◎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	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	◎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、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	◎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、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	◎牛乳 ◎ぱりんこ	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、ぱりんこ	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	◎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、みそ、麦茶、 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	◎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、ロースハ 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	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	◎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、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	◎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、 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	◎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、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	◎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、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 ポークビーンズ キャベツとちくわのサラダ 牛乳	◎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、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	◎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 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、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	◎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	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	◎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	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