

令和7年8月 献立表

		献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		延長児の おやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
1 金	22 金		ごはん 手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま ふ あられ	きゅうり にんじん ねぎ	I値*: -472kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 1.7g	I値*: -530kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 2.1g	カステラ
2 土	16 土		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合ひき肉 チーズ ベーコン 牛乳	スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース サブレ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース レタス	I値*: -430kcal たんぱく質: 18g 脂質: 18g 食塩相当量: 1.9g	I値*: -578kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 2.6g	かりんとう
4 月	18 月		ごはん 煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 ＊バナナケーキ	白身魚 油揚げ 豆腐 煮干し みそ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 ホットケーキミックス サラダ油	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん なめこ ねぎ バナナ	I値*: -472kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.7g	I値*: -529kcal たんぱく質: 25.3g 脂質: 14.1g 食塩相当量: 2.1g	クラッカー
5 火	25 月		ごはん ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト クラッカー	ベーコン 刻み昆布 ゆで大豆 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 飲むヨーグルト (鉄多め)	米 ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ じゃがいも クラッカー	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ	I値*: -464kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 1.4g	I値*: -522kcal たんぱく質: 17g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.9g	せんべい
6 水	26 火		ごはん 牛肉とまやしのナムル そうめん汁	牛乳 ＊ブルーツポンチ	牛肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油 そうめん	もやし 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) オクラ パプリカ(黄) しょうが にんじん バナナ みかん(缶) もも(缶)	I値*: -431kcal たんぱく質: 16g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 0.9g	I値*: -477kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 1.3g	ビスケット
7 木	27 水		パン 鶏肉のハワイアン煮 ボイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 ＊キャロットゼリー	鶏肉 牛乳 粉寒天	ロールパン しょうゆ 酒 砂糖 バター スープの素	パインジュース パイン(缶)にんじん にんにく キャベツ 玉ねぎ パセリ にんじんジュース オレンジジュース	I値*: -423kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 1.8g	I値*: -469kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 2.1g	マドレーヌ
8 金	28 木		ごはん 魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おがき おやつ昆布	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳 昆布	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 あられ	トマト えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	I値*: -433kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.4g	I値*: -483kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 1.6g	クッキー
9 土	23 土		冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ハム 鶏肉 牛乳	中華めん サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油 クッキー	きゅうり トマト もやし バナナ	I値*: -463kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.9g	I値*: -619kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 2.5g	かりんとう
12 火			パン 拌三糸 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ハム 卵 アイスクリーム 牛乳	ロールパン サラダ油 はるさめ 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 鉄強化ウエハース	きゅうり キャベツ にんじん 小松菜	I値*: -562kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 27.5g 食塩相当量: 2.5g	I値*: -593kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 28.1g 食塩相当量: 2.8g	丸ボーロ
13 水	30 土		ごはん スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆 牛乳	米 サラダ油 カレー スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリーンピース りんご にんにく しょうが みかん(缶) もも(缶) パイン (缶)	I値*: -517kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.5g	I値*: -586kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.1g	クラッカー
14 木			パリパリおそば わかめスープ	牛乳 かりんとう	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	揚げ中華めん サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 かりんとう	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	I値*: -437kcal たんぱく質: 17.7g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 2.7g	I値*: -598kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 2.8g	ウエハース
15 金	29 金		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤み そ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	I値*: -482kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.1g	I値*: -539kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.3g	あられ
19 火	誕生 会		三色まぜごはん 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 オニオンスープ オレンジ	アイスクリーム	卵 塩昆布 鶏肉 しらす干し わかめ アイスクリーム 牛乳	米 サラダ油 ごま 鶏がらスープの素 片栗粉 酒 小麦粉 酢 砂糖 スープの素	小松菜 しょうが レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ にんじん パセリ ネーブルオレンジ	I値*: -599kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 28.1g 食塩相当量: 2.2g	I値*: -643kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 28.7g 食塩相当量: 2.3g	サブレ
20 水			ごはん 豚肉となすの炒め煮 青梗菜と春雨のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 しょうゆ はるさめ スープの素 丸ボーロ	なす にんじん ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) 玉ねぎ チンゲンサイ	I値*: -423kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 1.3g	I値*: -469kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 1.5g	おがき
21 木			パン レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 がどう	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ スイートコーン パセリ がどう	I値*: -401kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 1.6g	I値*: -442kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 18g 食塩相当量: 1.9g	丸ボーロ

エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	I値* Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 mg	ビタミン				食塩
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	相当量
												g
未 満 児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満	
	平均栄養価	464(492)	19.3	17.6	289	1.8	343	0.25	0.41	18	1.6未満	
以 上 児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	536(566)	21.3	18.3	251	2.4	387	0.27	0.37	21	2.0未満	

今年も夏野菜がたくさん採れ、
トマトやきゅうりを美味しくそうに
食べていました。夏の野菜を食べて、
暑さに負けず元気に過ごしていきましょう！

