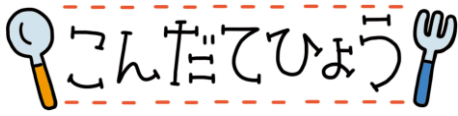


令和7年8月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主 な 食 材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	金	飲むヨーグルト	ご飯 サケのポテト焼き ほうれん草とささみの梅サラダ 大根とえのきの味噌汁 オレンジ 麦茶	にらコーンのチヂミ 牛乳	サケ 若鶏ささみ 淡色辛みそ ぶたひき肉 鶏卵 普通牛乳	精白米 ジャがいも マヨネーズ 調合油 三温糖 いりごま 薄力粉 ごま油	りょくとうもやし ほうれんそう 梅びしお だいこん にんじん えのきたけ 青ねぎ オレンジ にら コーン 缶詰粒	乳児：478 幼児：533
2	土	牛乳	ご飯 鶏肉のみそごま焼き 小松菜ともやしとえのきのかつお節和え キャベツと人参のスープ バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ かつお節 普通牛乳	精白米 いりごま 調合油 三温糖	たまねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし キャベツ ぶなしめじ にんじん バナナ	乳児：450 幼児：502
4	月	飲むヨーグルト	ご飯 豚肉とほうれん草のカレー コールスローサラダ わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	ジャムサンド（ブルーベリー） 牛乳	ぶたもも 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ ごま油 いりごま 食パン	ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン缶詰粒 乾わかめ オレンジ ブルーベリージャム	乳児：508 幼児：571
5	火	牛乳	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん ブロッコリーと卵のソテー なす・えのき・油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	ツナ青菜おにぎり 麦茶	若鶏もも 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ かつお油漬 缶詰	精白米 ジャがいも 三温糖 片栗粉	黄ピーマン ブロッコリー たまねぎ なす えのきたけ バナナ こまつな	乳児：454 幼児：506
6	水	食パン 麦茶	冷やしおくらうどん 切り干し大根の卵焼き ごぼうとちくわのごま煮 オレンジ 麦茶	ふかしとうもろこし 飲むヨーグルト	若鶏ささみ 鶏卵 焼き竹輪 ドリンクヨーグルト	ゆでうどん 三温糖 調合油 いりごま もろこし	カットわかめ オクラ 切干しだいこん ごぼう オレンジ	乳児：505 幼児：592
7	木	牛乳	ご飯 ポークチャップ さつまいもとツナのサラダ なめこ味噌汁 バナナ 麦茶	きんぴらおにぎり 麦茶	ぶたロース まぐろ油漬 缶詰 淡色辛みそ ぶたひき肉	精白米 薄力粉 調合油 さつまいも マヨネーズ ごま油 三温糖	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ なめこ だいこん 青ねぎ バナナ ごぼう にんじん	乳児：552 幼児：629
8	金	飲むヨーグルト	ご飯 サバの竜田揚げ ささみといんげんの胡麻和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶	バナナパウンドケーキ 牛乳	サバ 若鶏ささみ 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 いりごま 三温糖 ごま油 砂糖 無塩バター	しょうが りょくとうもやし さやいんげん にんじん ほうれんそう たまねぎ オレンジ バナナ	乳児：550 幼児：624
9	土	牛乳	ご飯 家常豆腐 ナムル ポテトのスープ バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	生揚げ ぶたひき肉 赤色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 いりごま ジャがいも	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし ほうれんそう エリンギ たまねぎ さやいんげん バナナ	乳児：506 幼児：571
11	月		山の日					
12	火	牛乳	ご飯 アジのカレー焼き 春雨サラダ きのこわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	塩こんぶチーズおにぎり 麦茶	アジ 鶏卵 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油	りょくとうもやし きゅうり 乾わかめ ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ バナナ 塩昆布	乳児：439 幼児：488
13	水	野菜スティック（さつまいも） 麦茶	ツナ和風スパゲティ コンコンサラダ 豆腐のくずあんスープ オレンジ 麦茶	きなこ蒸しパン 飲むヨーグルト	まぐろ油漬缶詰 油揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵 普通牛乳 きな粉 ドリンクヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 砂糖	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ 焼きのり キャベツ きゅうり コーン 缶詰粒 ほうれんそう オレンジ	乳児：449 幼児：522
14	木	牛乳	ご飯 タラのみそマヨネーズ焼き キャベツとしめじのソテー 切り干し大根と人参とさやえんどうの清汁 バナナ 麦茶	まいたけバター 醤油おにぎり 麦茶	タラ 淡色辛みそ ぶたひき肉	精白米 マヨネーズ ごま油 調合油 無塩バター	キャベツ ぶなしめじ コーン缶詰粒 切干しだいこん にんじん さやえんどう たまねぎ バナナ まいたけ	乳児：427 幼児：472
15	金	飲むヨーグルト	ご飯 えだまめのつくねやき 和風ジャーマンポテト 舞茸とにらの味噌汁 オレンジ 麦茶	ふかしとうもろこし 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 ベーコン 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 パン粉 いりごま ごま油 三温糖 ジャがいも もろこし	冷凍えだまめ たまねぎ にんじん 乾ひじき あおのり まいたけ にら オレンジ	乳児：592 幼児：676
16	土	牛乳	ご飯 鶏肉のみそごま焼き 小松菜ともやしとえのきのかつお節和え キャベツと人参のスープ バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ かつお節 普通牛乳	精白米 いりごま 調合油 三温糖	たまねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし キャベツ ぶなしめじ にんじん バナナ	乳児：450 幼児：502
18	月	飲むヨーグルト	ご飯 豚肉とほうれん草のカレー コールスローサラダ わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	フレンチトースト 牛乳	ぶたもも 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ ごま油 いりごま 食パン 有塩バター 三温糖 メープルシロップ	ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン缶詰粒 乾わかめ オレンジ	乳児：535 幼児：605

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

19	火	牛乳	ご飯 サケのポテト焼き ほうれん草とささみの梅サラダ 大根とえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	コーンわかめお にぎり 麦茶	サケ 若鶏ささみ 淡色辛 みそ	精白米 ジャがいも マヨネ ーズ 調合油 三温糖 いりご ま	りょくとうもやし ほうれ んそう 梅びしお だいこん にんじん えのきたけ 青ね ぎ バナナ 乾わかめ コー ン缶詰粒	乳児：４４９ 幼児：５００
20	水	食パン 麦茶	冷やしおくらうどん 切り干し大根の卵焼き ごぼうとちくわのごま煮 オレンジ 麦茶	豆腐ドーナツ 飲むヨーグルト	若鶏ささみ 鶏卵 焼き竹 輪 絹ごし豆腐 きな粉 ドリンクヨーグルト	ゆでうどん 三温糖 調合油 いりごま	乾わかめ オクラ 切干しだ いこん ごぼう オレンジ	乳児：４３１ 幼児：４９９
21	木	牛乳	ご飯 サバの竜田揚げ ささみといんげんの胡麻和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	えだまめひじき おにぎり 麦茶	サバ 若鶏ささみ 木綿豆 腐 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 片栗粉 調合油 いり ごま 三温糖 ごま油	しょうが りょくとうもやし さやいんげん にんじん ほうれんそう たまねぎ バ ナナ 冷凍えだまめ 乾ひじ き	乳児：５３３ 幼児：６０５
22	金	飲 む ヨー グルト	タコライス※ 豆腐チャンプルー もずくのスープ すいか 麦茶	フルーツパフェ ぶどうジュース	ぶたひき肉 プロセスチ ーズ 木綿豆腐 ぶたもも 鶏卵 削り節 ゼラチン ホイップクリーム	ご飯 調合油 三温糖 ごま油 コーンフレーク	トマトケチャップ にんに く トマト レタス キャベ ツ りょくとうもやし にん じん もずく たまねぎ え のきたけ すいか パインア ップルジュース キウイフ ルーツ バナナ みかん缶詰 ぶどうジュース	乳児：４４６ 幼児：４９３
23	土	牛乳	ご飯 家常豆腐 ナムル ポテトのスープ バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	生揚げ ぶたひき肉 赤色 辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 三温 糖 片栗粉 いりごま ジャが いも	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし ほうれんそう エリンギ たまねぎ さやいんげん バ ナナ	乳児：５０６ 幼児：５７１
25	月	飲 む ヨー グルト	ご飯 鶏肉とジャがいもの甘酢あん ブロッコリーと卵のソテー なす・えのき・油揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	チーズクッキー 牛乳	若鶏もも 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ パルメザン チーズ 普通牛乳	精白米 ジャがいも 三温糖 片栗粉 薄力粉 有塩バター	黄ピーマン ブロッコリー たまねぎ なす えのきたけ オレンジ	乳児：４９１ 幼児：５４９
26	火	牛乳	ご飯 アジのカレー焼き 春雨サラダ きのことわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	そぼろおにぎり 麦茶	アジ 鶏卵 淡色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 緑豆はるさめ 三温 糖 ごま油	りょくとうもやし きゅう り 乾わかめ ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ バナナ しょうが	乳児：４４７ 幼児：４９８
27	水	野 菜 ス テ ィック（さ つまいも） 麦茶	ツナ和風スパゲティー コンコンサラダ 豆腐のくずあんスープ オレンジ 麦茶	ピーチゼリー 飲むヨーグルト	まぐろ油漬缶詰 油揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵 ゼラチ ン ドリンクヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 有 塩バター 調合油 ごま油 三 温糖 片栗粉	たまねぎ えのきたけ ぶなし めじ 青ねぎ 焼きのり キャベツ きゅうり コーン 缶詰粒 ほうれんそう オレ ンジ ももネクター	乳児：３９９ 幼児：４５９
28	木	牛乳	ご飯 タラのみそマヨネーズ焼き キャベツとしめじのソテー 切り干し大根と人参とさやえん どうの清汁 バナナ 麦茶	スティックパン 麦茶	タラ 淡色辛みそ 鶏卵	精白米 マヨネーズ ごま油 調合油 スティックパン	キャベツ ぶなしめじ コー ン缶詰粒 切干しだいこん にんじん さやえんどう た まねぎ バナナ	乳児：４１１ 幼児：４５３
29	金	飲 む ヨー グルト	ご飯 ポークチャップ さつまいもとツナのサラダ なめこ味噌汁 オレンジ 麦茶	のりいももち 牛乳	ぶたロース まぐろ油漬 け 淡色辛みそ 普通牛 乳	精白米 薄力粉 調合油 さつ まいも マヨネーズ ジャが いも 片栗粉	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ なめこ だいこん 青ねぎ オレンジ あおのり	乳児：５２０ 幼児：５８６
30	土	牛乳	ご飯 えだまめのつくねやき 和風ジャーマンポテト 舞茸とにらの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏 卵 ベーコン 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 パン粉 いりごま ご ま油 三温糖 ジャがいも	冷凍えだまめ たまねぎ に んじん 乾ひじき あおのり まいたけ にら バナナ	乳児：４８４ 幼児：５４４

※沖縄県郷土料理：タコライス 豆腐チャンプルー

タコライスとは、ひき肉に塩コショウやスパイスなどで炒めた物をご飯の上に乗せ、トマト、レタス、チーズをのせ、ケチャップやサルサソースをかけた料理です。食べる時に、全体をまぜて食べます。

豆腐チャンプルーとは、「チャンプルー」がごちゃまぜという意味で、豆腐を使うと豆腐チャンプルーと呼びます。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	480	20.5	16.6
保育園における食事摂取基準	488	16～24	11～16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	562	22.9	18.8
保育園における食事摂取基準	583	19～29	13～19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。