令和7年8月予定献立表

以上児

日付					1日	2日
昼食	ごはんいらない日 6日、26日、29日				ホキのポテト焼き ほうれん草のソテー （ほうれん草、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン） みそ汁 （油揚げ、しいたけ、長ねぎ） グレープフルーツ	
午後おやつ					◎みかんマフィン　麦茶	
					エネルギー：438kcal脂質：11.5ｇ たんぱく質：18.1ｇ塩分：1.4ｇ	
日付	4日	5日★地産地消★	6日	7日	8日	9日
昼食	ミートボールのトマトソース掛け （玉ねぎ、しめじ、ピーマン） 春雨サラダ （胡瓜、春雨、人参、カニカマ） 野菜スープ （ほうれん草、人参、大根） フルーチェ	野菜炒め （厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ） かぼちゃの甘煮 すまし汁 （わかめ、おつゆ麩、白菜） すいか	冷やしチキンフォー （フォー、ささみ、もやし、トマト、長ねぎ） じゃが芋ケチャップ炒め （ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、いんげん） オレンジ	白身魚フライ 豆菜サラダ （チンゲン菜、キャベツ、カニカマ） ほうれん草スープ （玉ねぎ、ほうれん草、南瓜） ゼリー	鶏肉の香味焼き （鶏肉、長ねぎ） 蒸し野菜 （ブロッコリー、とうもろこし） 根菜汁 （大根、ごぼう、人参） すいか	
午後おやつ	◎きなこ棒　牛乳	◎メロンパントースト　牛乳	◎ごまちんすこう　牛乳	◎マシュマロフレーク　牛乳	◎バナナケーキ　牛乳	
	エネルギー：559kcal脂質：18.6ｇ たんぱく質：24.9ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：515kcal脂質：17.1ｇ たんぱく質：18.8ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：530kcal脂質：14.9ｇ たんぱく質：19.1ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：549kcal脂質：11.1ｇ たんぱく質：15.1ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：500kcal脂質：11.0ｇ たんぱく質：19.8ｇ塩分：1.5ｇ	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	 	煮込みハンバーグ （玉ねぎ、しめじ、えのき） 南瓜サラダ （南瓜、胡瓜） コンソメスープ （キャベツ、ベーコン、豆腐） グレープフルーツ	鶏肉の塩こうじ焼き わかめごまサラダ （わかめ、ツナ、キャベツ、人参） すまし汁 （蒲鉾、白菜、人参） ゼリー	お弁当♪ 	お弁当♪ 	
午後おやつ		おからの実かりんとう　麦茶	ビスケット　牛乳	せんべい　野菜ジュース	ウエハース　牛乳	
		エネルギー：569kcal脂質：21.0ｇ たんぱく質：14.4ｇ塩分：1.8ｇ	エネルギー：524kcal脂質：14.7ｇ たんぱく質：19.0ｇ塩分：1.8ｇ			
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	鶏肉のさっぱり炒め （玉ねぎ、鶏肉） スパゲティサラダ （キャベツ、人参、胡瓜） みそ汁 （ナス、油揚げ、わかめ） オレンジ	スタミナ炒め （豚肉、キャベツ、人参、ニラ） 磯部揚げ みそ汁 （油揚げ、ほうれん草、えのき） バナナ	スパニッシュオムレツ （卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン） 海藻サラダ （わかめ、胡瓜、ツナ、コーン） みそ汁 （小松菜、油揚げ、しめじ） グレープフルーツ	ピザチキン マセドアンサラダ （じゃが芋、胡瓜、コーン） 夏野菜スープ （ナス、ベーコン、おくら） ゼリー	サバの味噌煮 枝豆コーンソテー （枝豆、玉ねぎ、コーン） みそ汁 （もやし、わかめ、長ねぎ） 梨	
午後おやつ	◎お麩ラスク　牛乳	◎ドロップクッキー　牛乳	◎ヨーグルトスコーン　麦茶	◎シュガートースト　牛乳	◎レモンマフィン　麦茶	
	エネルギー：512kcal脂質：21.4ｇ たんぱく質：18.2ｇ塩分：1.8ｇ	エネルギー：509kcal脂質：19.9ｇ たんぱく質：15.8ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：511kcal脂質：19.6ｇ たんぱく質：17.6ｇ塩分：1.9ｇ	エネルギー：569kcal脂質：19.4ｇ たんぱく質：19.5ｇ塩分：1.4ｇ	エネルギー：534kcal脂質：19.8ｇ たんぱく質：20.7ｇ塩分：1.9ｇ	
日付	25日	26日	27日★地産地消★	28日	29日	
昼食	ナス味噌炒め （ナス、豚肉、人参、玉ねぎ） ほうれん草ソテー （ほうれん草、ピーマン、ウインナー、玉ねぎ） みそ汁 （里芋、わかめ、白菜） フルーチェ	ホットドッグ （ロールパン、ウインナー、キャベツ、ツナ、胡瓜） 厚焼玉子 ブロッコリーサラダ （ブロッコリー、もやし） メロン 牛乳	五目うま煮 （ひき肉、豆腐、白菜、玉ねぎ、しいたけ、人参、長ねぎ） 茹でとうもろこし 切干大根サラダ （切干大根、ほうれん草） 梨	夏やさいカレー （鶏肉、玉ねぎ、ナス、パプリカ、ピーマン） マカロニサラダ （マカロニ、白菜、胡瓜） オレンジ	タコライス （ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、トマト） ズッキーニソテー （ズッキーニ、ウインナー、人参、ピーマン） ころころ野菜スープ （玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース） すいか	
午後おやつ	◎マシュマロドロップクッキー　麦茶	◎おかかおにぎり　麦茶	◎シュガートースト　牛乳	◎マーマレードマフィン　麦茶	ゼリー　カルシウムせんべい	
	エネルギー：523kcal脂質：18.1ｇ たんぱく質：17.9ｇ塩分：1.8ｇ	エネルギー：584kcal脂質：24.1ｇ たんぱく質：19.0ｇ塩分：1.8ｇ	エネルギー：511kcal脂質：16.5ｇ たんぱく質：16.1ｇ塩分：1.0ｇ	エネルギー：522kcal脂質：17.9ｇ たんぱく質：12.7ｇ塩分：1.5ｇ	エネルギー：559kcal脂質：18.2ｇ たんぱく質：23.1ｇ塩分：1.7ｇ	

3歳未満児…エネルギー　461 kcal（467）　たんぱく質　16.0g(19.8)　　脂質　14.1ｇ(13.0)　　塩分　1.1ｇ(1.4)

3歳以上児…エネルギー　535kcal（574）　たんぱく質　19.0g(24.4)　　脂質　16.3g(15.9)　　塩分　1.6ｇ(1.5)

※都合により一部変更する場合があります。

※（　）内は給与栄養目標量です。　栄養価にごはんも含まれています。