



令和7年8月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日		2日			
午前おやつ	ビスコ 麦茶		カルシウムウエハース 麦茶			
昼食	ごはん チーズハンバーグ キャベツのマヨ和え (ツナ、キャベツ、ブロッコリー、人参) コンソメスープ (玉ねぎ、コーン、ベーコン) パイナップル	ごはん 豚そぼろと春雨の甘辛炒め (ひき肉、玉ねぎ、人参、春雨、いんげん) わかめサラダ (わかめ、きゅうり、コーン) みそ汁 (高野豆腐、じゃがいも、切干大根) フルーツ				
午後おやつ	◎きなこクッキー 牛乳 エネルギー：517kcal 脂質：14.8g たんばく質：21.7g 塩分：1.4g		せんべい 牛乳 エネルギー：420kcal 脂質：13.3g たんばく質：15.0g 塩分：1.4g			
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
午前おやつ	りんごやさしいジュース	ぼたぼた焼き 麦茶	ヨーグルト	クラッカー 牛乳	カルシウムウエハース 麦茶	ばりんこ 麦茶
昼食	ごはん コロッケ ちくわと小松菜のお浸し (ちくわ、小松菜、キャベツ) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、にら) ブルーチェ	ごはん 豚肉と厚揚げ炒め (厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) かぼちゃのマヨ焼き すまし汁 (わかめ、えのき、豆腐) バナナ	豚しゃぶうどん (うどん、豚肉、きゅうり、オクラ、コーン) さつま揚げと切干大根の煮物 (さつま揚げ、切干大根、人参、小松菜) オレンジ	ごはん アジのカレーマヨ焼き ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、コーン、人参) コンソメスープ (玉ねぎ、じゃがいも、いんげん) 手作りゼリー	ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) 茹でとうもろこし 根菜汁 (大根、ごぼう、人参) すいか	ごはん 豚ひき肉の炒め物 (ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン) じゃがいも煮 (じゃがいも、人参) みそ汁 (油揚げ、ねぎ、しめじ) ゼリー
午後おやつ	◎お駄ラスク 牛乳 エネルギー：440kcal 脂質：13.0g たんばく質：12.8g 塩分：1.7g	◎プリン エネルギー：432kcal 脂質：13.2g たんばく質：14.7g 塩分：1.2g	◎ケチャップライス 麦茶 エネルギー：403kcal 脂質：11.4g たんばく質：12.6g 塩分：1.2g	カルシウムせんべい 麦茶 エネルギー：463kcal 脂質：11.3g たんばく質：18.7g 塩分：2.1g	◎ピーチマフィン 牛乳 エネルギー：466kcal 脂質：15.1g たんばく質：13.9g 塩分：1.0g	ビスケット 牛乳 エネルギー：431kcal 脂質：11.2g たんばく質：13.3g 塩分：1.0g
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前おやつ		ジョア	クラッカー 麦茶	りんごジュース	ヨーグルト	ビスコ 牛乳
昼食		ごはん 肉団子の野菜あん (肉団子、玉ねぎ、人参) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし) みそ汁 (高野豆腐、小松菜、ねぎ) オレンジ	ごはん マーボーなす (厚揚げ、ひき肉、玉ねぎ、なす) 和風かぼちゃサラダ (かぼちゃ、ひじき、いんげん) すまし汁 (蒲鉾、しいたけ、人参) バナナ	お弁当	お弁当	お弁当
午後おやつ		ばりんこ 牛乳 エネルギー：387kcal 脂質：19.0g たんばく質：18.4g 塩分：1.2g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：421kcal 脂質：13.1g たんばく質：16.1g 塩分：1.3g	ビスケット 牛乳 エネルギー：140kcal 脂質：4.6g たんばく質：3.7g 塩分：0.1g	カルシウムせんべい 麦茶 エネルギー：76kcal 脂質：1.2g たんばく質：2.9g 塩分：0.1g	ゼリー エネルギー：135kcal 脂質：5.8g たんばく質：3.7g 塩分：0.1g
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前おやつ	りんごやさしいジュース	クラッカー 牛乳	カルシウムせんべい 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ジョア	ビスコ 麦茶
昼食	ごはん から揚げ マカロニサラダ (ツナ、マカロニ、きゅうり、人参) みそ汁 (わかめ、玉ねぎ、しめじ) 手作りゼリー	ごはん ふりかけ ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参、チーズ) フレッシュサラダ (キャベツ、きゅうり、人参) つぶつぶ豆乳スープ (ベーコン、ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン) バナナ	ごはん 豚肉の甘辛炒め (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) もやしの塩昆布和え (もやし、きゅうり、人参) みそ汁 (鮎、大根、ねぎ) パイナップル	食パン ピザチキン (鶏肉、ピーマン) マセドアンサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) コンソメスープ (玉ねぎ、コーン、オクラ) ピーチヨーグルト	さわらの西京焼き きんぴらごぼう (ごぼう、人参、いんげん、ひき肉) すまし汁 (豆腐、わかめ、えのき) すいか	肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー、コーン) みそ汁 (鮎、小松菜、しいたけ) フルーツ
午後おやつ	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：558kcal 脂質：17.4g たんばく質：21.4g 塩分：1.5g	ばりんこ 麦茶 エネルギー：441kcal 脂質：13.6g たんばく質：18.6g 塩分：1.5g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：457kcal 脂質：14.2g たんばく質：15.7g 塩分：1.2g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：422kcal 脂質：11.2g たんばく質：16.7g 塩分：1.4g	◎レモンマフィン 牛乳 エネルギー：489kcal 脂質：14.7g たんばく質：20.7g 塩分：1.4g	せんべい 牛乳 エネルギー：409kcal 脂質：12.2g たんばく質：13.9g 塩分：1.2g
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
午前おやつ	ばりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	星食べよ 麦茶	ジョア	ヨーグルト	ばりんこ 麦茶
昼食	ごはん 豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、にら) 納豆 みそ汁 (里芋、ほうれん草、油揚げ) ブルーチェ	ごはん 甘辛肉団子 春雨サラダ (きゅうり、春雨、人参、蒲鉾) わかめスープ (わかめ、ねぎ、コーン) オレンジ	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き フライドポテト 具沢山汁 (大根、人参、里芋、小松菜、高野豆腐) 手作りゼリー	冷やしチキンフォー (フォー、蒸し鶏、もやし、トマト、ねぎ) じゃがいもケチャップ炒め (ひき肉、じゃがいも、ブロッコリー) ロールケーキ	夏野菜カレー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン) コールスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) パイナップル 麦茶	豆腐のうま煮 (ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、小松菜) 蒲鉾とキャベツの和え物 (蒲鉾、ひじき、キャベツ) みそ汁 (えのき、ねぎ、大根) フルーツ
午後おやつ	◎スノーボール 牛乳 エネルギー：495kcal 脂質：19.6g たんばく質：18.0g 塩分：1.0g	◎シュガートースト 牛乳 エネルギー：404kcal 脂質：11.5g たんばく質：13.3g 塩分：1.5g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：508kcal 脂質：17.8g たんばく質：19.3g 塩分：1.5g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：473kcal 脂質：19.3g たんばく質：5.0g 塩分：1.2g	ガリガリ君 エネルギー：391kcal 脂質：11.4g たんばく質：10.2g 塩分：1.1g	ビスケット 牛乳 エネルギー：354kcal 脂質：11.0g たんばく質：13.9g 塩分：1.5g

3歳未満児…エネルギー 481kcal (46k) たんばく質 19.9g (19.8) 脂質 14.7g (13.0) 塩分 1.3g (1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (57k) たんばく質 21.1g (24.4) 脂質 16.8g (15.9) 塩分 1.5g (1.5)
※ () 内は給与栄養目標値です。栄養価にはばりんこも含まれています。

※ 食品により一部異なる場合があります。