

令和7年8月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 金	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、夏野菜カレー、豆腐サラダ、オレンジ	うるち米、なたね油、カレールウ、上白糖、いりごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、なす、キャベツ、きゅうり、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	バナナジュース、クラッカーサンド	クラッカー、いちごジャム	牛乳	バナナ	
4 月	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鶏肉のトマト煮、キャベツのおかか和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、薄力粉、なたね油、上白糖、ごま	鶏もも肉、まぐろ缶詰、かつお節、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、にんにく、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	水、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、きな粉クッキー	薄力粉、無塩バター、上白糖	牛乳、きな粉、卵		
5 火	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	なすのミートスパゲッティ、コーンサラダ、すまし汁、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、薄力粉、スイートコーン、上白糖	豚ひき肉、黄大豆、鶏ささみ、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、なす、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、乾燥わかめ、えのきたけ、バナナ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、さつまいもスティックパイ	さつまいも、上白糖、無塩バター、いりごま、パイ生地	牛乳、卵黄		
6 水	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のごまみそ焼き、青菜のソテー、みそ汁、スイカ	うるち米、上白糖、ごま、スイートコーン、なたね油	みそ、しろさけ、ロースペークン、絹ごし豆腐、鶏もも肉	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、えのきたけ、すいか	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、オールドファッション	上白糖、無塩バター、薄力粉、なたね油	牛乳、卵		塩、ベーキングパウダー
7 木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のBBQ焼き、ツナサラダ、すまし汁、バナナ	食パン、上白糖、スイートコーン、ごま	鶏もも肉、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、みたらしもち	じゃがいも、片栗粉、上白糖	牛乳		こいくちしょうゆ、水
8 金	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、ほうれん草のごまみそ和え、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、上白糖	豚肩ロース、黄大豆、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、ココアバナナ蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵	バナナ	ビュアココア、ベーキングパウダー
12 火	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ジャージャー麺、もやしナムル、わかめスープ、バナナ	中華めん、上白糖、片栗粉、ごま油、ごま	豚ひき肉、みそ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、乾燥わかめ、えのきたけ、根深ねぎ、バナナ	水、料理酒、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おはぎ	うるち米、上白糖、もち米	牛乳、きな粉、こしあん		
13 水	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、かじきの照り焼き、さつまいもの甘煮、豚汁、オレンジ	うるち米、なたね油、ごま、さつまいも、上白糖	めかじき、絹ごし豆腐、豚肩ロース、みそ	にんじん、だいこん、根深ねぎ、ほうれんそう、オレンジ	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、アイス		アイスクリーム		麦茶
14 木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のマーマレード焼き、ひじきサラダ、すまし汁、バナナ	食パン、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐	マーマレード、ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、はくさい、バナナ	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、昆布とチーズのおにぎり	うるち米、ごま	牛乳、かつお節、ベビーチーズ	塩昆布	
15 金	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、夏野菜カレー、豆腐サラダ、オレンジ	うるち米、なたね油、カレールウ、上白糖、いりごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、西洋かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、なす、キャベツ、きゅうり、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	バナナジュース、クラッカーサンド	クラッカー、いちごジャム	牛乳	バナナ	
18 月	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鶏肉のトマト煮、キャベツのおかか和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、薄力粉、なたね油、上白糖、ごま	鶏もも肉、まぐろ缶詰、かつお節、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、にんにく、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	水、コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、きな粉クッキー	薄力粉、無塩バター、上白糖	牛乳、きな粉、卵		
19 火	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	なすのミートスパゲッティ、コーンサラダ、すまし汁、バナナ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、薄力粉、スイートコーン、上白糖	豚ひき肉、黄大豆、鶏ささみ、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、なす、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、乾燥わかめ、えのきたけ、バナナ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、さつまいもスティックパイ	さつまいも、上白糖、無塩バター、いりごま、パイ生地	牛乳、卵黄		
20 水	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のごまみそ焼き、青菜のソテー、みそ汁、スイカ	うるち米、上白糖、ごま、スイートコーン、なたね油	みそ、しろさけ、ロースペークン、絹ごし豆腐、鶏もも肉	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、えのきたけ、すいか	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、オールドファッション	上白糖、無塩バター、薄力粉、なたね油	牛乳、卵		塩、ベーキングパウダー
21 木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のBBQ焼き、ツナサラダ、すまし汁、バナナ	食パン、上白糖、スイートコーン、ごま	鶏もも肉、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、みたらしもち	じゃがいも、片栗粉、上白糖	牛乳		こいくちしょうゆ、水

22 金	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、ほうれん草のごまみそ和え、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、上白糖	豚肩ロース、黄大豆、みそ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、ココアバナナ蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵	バナナ	ビュアココア、ベーキングパウダー
25 月	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、豚肉の野菜炒め、スパゲッティサラダ、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、スイートコーン、マヨネーズ	豚肩ロース、油揚げ、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、塩、サラダスパゲティ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、プリン、ウエハース	上白糖、ウエハース	卵、牛乳		麦茶、水
26 火	午前おやつ	せんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ジャージャー麺、もやしナムル、わかめスープ、バナナ	中華めん、上白糖、片栗粉、ごま油、ごま	豚ひき肉、みそ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、乾燥わかめ、えのきたけ、根深ねぎ、バナナ	水、料理酒、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おはぎ	うるち米、上白糖、もち米	牛乳、きな粉、こしあん		
27 水	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、かじきの照り焼き、さつまいもの甘煮、豚汁、オレンジ	うるち米、なたね油、ごま、さつまいも、上白糖	めかじき、絹ごし豆腐、豚肩ロース、みそ	にんじん、だいこん、根深ねぎ、ほうれんそう、オレンジ	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	麦茶、アイス		アイスクリーム		麦茶
28 木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のマーマレード焼き、ひじきサラダ、すまし汁、バナナ	食パン、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐	マーマレード、ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、はくさい、バナナ	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、昆布とチーズのおにぎり	うるち米、ごま	牛乳、かつお節、ベビーチーズ	塩昆布	
29 金	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、夏野菜カレー、豆腐サラダ、オレンジ	うるち米、なたね油、カレールウ、上白糖、いりごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、西洋かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、なす、キャベツ、きゅうり、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	バナナジュース、クラッカーサンド	クラッカー、いちごジャム	牛乳	バナナ	

3歳以上児・平均エネルギー
493kcal/たんぱく質
20.5g/脂質
15.1g/塩分
1.5g

3歳未満児・平均エネルギー
435.6kcal/たんぱく質
17.7g/脂質
12.7g/塩分
1.3g