令和7年8月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	金	牛乳 ビスケット	ごはん カレーコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	なすの煮 浸し チーズ	ドーナツ ミルク	合挽肉 卵 薄揚げ スキムミルク だし昆布	ベーコン チーズ 牛乳 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ビスケット	じゃが芋 パン粉 カレールウ ドーナツ	玉ねぎ もやし ピーマン なす	人参 キャベツ おくら	658kcal 24.9g 515kcal 18.9g
2	土	牛乳	マーボー丼 中華スープ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 鶏肉	米 かたくり粉 ごま油 甜麵醬	砂糖 油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ 小葱	しょうが 人参 バナナ	643kcal 23.5g 478kcal 18.0g
4	月	牛乳 ビスケット	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ 黄桃	白身魚の 磯辺焼き 牛乳	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	ウインナー 牛乳 白身魚	鶏肉 昆布佃煮 青のり	パン マヨネーズ 米 ビスケット	食パン じゃが芋 マーガリン ケチャップ	キャベツ 人参 桃缶	玉ねぎ パセリ	588kcal 21.4g 499kcal 20.9g
5	火	牛乳 ビスケット	ビビンバ丼 春雨スープ バナナ	炒り卵 牛乳	(手作り) 麩のラスク 牛乳	合挽肉 鶏肉 マーガリン	牛乳 卵	米 砂糖 ごま はるさめ 甜麵醬	油 ごま油 ビスケット 麩 マーガリン	干し椎茸 きゅうり 人参 チンゲン菜	しょうが もやし 根深ねぎ バナナ	600kcal 20.2g 479kcal 17.2g
6	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	かぼちゃ の煮物 チーズ	(手作り) フルーツ ヨーグルト	白身魚 わかめ 牛乳 だし昆布 ヨーグルト	卵 チーズ 煮干し 味噌	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 ソトせんべい	小麦粉 油 ビスケット ケチャップ	レモン汁 ピーマン 人参 小葱 みかん缶 桃缶	キャベツ もやし 玉ねぎ かぼちゃ パイナップル缶	583kcal 26.5g 455kcal 20.2g
7	木	牛乳 ビスケット	きつねうどん かぼちゃサラダ	大豆の甘 煮 ミルク	ミニメロン パン 牛乳	薄揚げ かまぼこ チーズ 牛乳 だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク 大豆	うどん さつま芋 パン	砂糖 マヨネーズ ビスケット	小葱 きゅうり	かぼちゃ	619kcal 26.1g 502kcal 20.4g
8	金	牛乳 ベビーせんべい	【3～5歳児:食育】 (0～2歳児)ごはん (3歳～)おにぎり 鶏の唐揚げ スティックきゅうり さつま汁	冬瓜のく ず煮 牛乳	おとうふ屋 さんのビス ケット ミルク	鶏肉 牛乳 豚肉 だし昆布	厚揚げ スキムミルク 煮干し 味噌	米 油 さつま芋 砂糖 かたくり粉 ソトせんべい	小麦粉 マヨネーズ ビスケット かたくり粉	きゅうり ごぼう 冬瓜	人参 小葱	665kcal 25.0g 510kcal 20.2g
9	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		野菜スティ クスビス ケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット		バナナ		583kcal 22.4g 480kcal 19.2g
11	月	山の日										
12	火	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆茄子 野菜のナムル	高野豆腐 のふわふ わ煮 牛乳	せんべい 牛乳	合挽肉 厚揚げ 高野豆腐	牛乳 卵 だし昆布	米 かたくり粉 ごま せんべい 甜麵醬	砂糖 油 ごま油 ビスケット	なす しょうが きゅうり 人参	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	617kcal 22.1g 525kcal 21.0g
13	水	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		ひこうきビス ケット 牛乳	ウインナー 牛乳	チーズ	パン ビスケット		バナナ		582kcal 19.3g 463kcal 17.3g
14	木	牛乳	ハムテーブル チーズ りんごヨーグルト ぶどうジュース		野菜スティ クスビス ケット 牛乳	ベーコン ヨーグルト	チーズ 牛乳	パン ビスケット		りんご ぶどうジュース		550kcal 19.0g 498kcal 17.7g
15	金	牛乳	カレーライス わかめスープ 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	合挽肉 スキムミルク	牛乳 わかめ	米 油 カレールウ	じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ グリーンピース	人参	662kcal 24.7g 535kcal 20.8g
16	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ 牛乳 ぶどうゼリー		アスパラガ スビスケット 牛乳	白身魚 チーズ	卵 牛乳	パン 油 パン粉 ゼリー	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	キャベツ		581kcal 26.1g 483kcal 22.3g

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
18	月	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース ツナサラダ バナナ	豆乳スー プ ミルク	(手作り) 野菜せん べい 牛乳	合挽肉 粉チーズ スキムミルク ウインナー	シーチキン 牛乳 豆乳	パスタ 油 砂糖 せんべい ビスケット	マヨネーズ じゃが芋 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし	玉ねぎ パセリ きゅうり バナナ	640kcal 26.4g 554kcal 20.7g
19	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のムニエル ゴーヤチャンプル 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	鮭 豚肉 薄揚げ 寒天 煮干し かつお節 だし昆布	白身魚 卵 木綿豆腐 牛乳 鶏レバー 味噌	米 マーガリン 砂糖	小麦粉 油 ビスケット	レモン汁 人参 玉ねぎ 桃缶	ゴーヤ なす 小葱 しょうが	594kcal 30.4g 466kcal 26.3g
20	水	牛乳 ベビーせん べい	【ゆで卵殻むき体験】 パン(いちごジャム) タンドリーチキン フレンチサラダ ゆで卵	じゃが芋 の冷製 スープ 牛乳	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	鶏肉 ハム 卵 わかめ	ヨーグルト チーズ 牛乳	食パン 油 米 ソフトせんべい カレールウ	いちごジャム 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ 人参 きゅうり パセリ	キャベツ とうもろこし レモン汁	636kcal 31.8g 496kcal 24.6g
21	木	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 煮魚 きゅうりの胡麻和え だぶ	煮豆 牛乳	棒アイス (0・1才:ゼリー) ビスコ	のり佃煮 鶏肉 牛乳 煮干し	白身魚 高野豆腐 きざみのり だし昆布	米 ごま ゼリー 金時豆	砂糖 かたくり粉 ビスコ ビスケット	さやいんげん しょうが きゅうり ごぼう 小葱	しょうが 人参 れんこん グレープジュース	591kcal 24.0g 515kcal 19.8g
22	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり エビフライ (0・1歳:白身魚のフライ) ポテトサラダ 金平ごぼう 味噌汁 アセロラゼリー		バームクー ヘン ミルク	えび 卵 豆腐 スキムミルク 煮干し 味噌	白身魚 ハム わかめ 牛乳 だし昆布	米 パン粉 じゃが芋 バームクーヘン ケチャップ ビスケット	小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま油 ゼリー ごま	ゆかり きゅうり 人参 玉ねぎ	キャベツ ごぼう さやいんげん 小葱	618kcal 27.5g 522kcal 22.4g
23	土	牛乳	卵サンド チーズ 牛乳 バナナ		お野菜リン グ 牛乳	卵 牛乳	チーズ	食パン ビスケット	マヨネーズ お野菜リン グ	バナナ		640kcal 24.1g 479kcal 19.9g
25	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 味噌汁	里芋の煮 物 牛乳	(手作り) みかんゼ リー 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳 煮干し	ちくわ 味噌 寒天 だし昆布	米 油 ビスケット	砂糖 ごま 里芋	しょうが 小松菜 人参 小葱	もやし キャベツ かぼちゃ みかん缶	614kcal 26.6g 506kcal 20.3g
26	火	牛乳 ビスケット	チキンカレー かき玉汁	胡瓜とツナの マヨネーズ和 え 牛乳	マルポーロ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 煮干し	スキムミルク 豆腐 だし昆布 シーチキン	米 油 マルポーロ カレールウ	じゃが芋 かたくり粉 ビスケット マヨネーズ	玉ねぎ 人参 えのき茸 胡瓜	かぼちゃ グリーンピース 小葱	642kcal 30.4g 556kcal 24.7g
27	水	牛乳 ベビーせん べい	パン(りんごジャム) ミネストローネ コールスロー バナナ	ジャーマ ンポテト 牛乳	クラッカー ミルク	鶏肉 牛乳 ウインナー	ハム スキムミルク	食パン パスタ クラッカー じゃが芋	りんごジャム 砂糖 ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり バナナ	なす トマト キャベツ とうもろこし パセリ	601kcal 25.2g 444kcal 21.9g
28	木	牛乳 ビスケット	シシリアンライス 冬瓜のスープ ぶどうゼリー	 牛乳	ミニクローツ サン 牛乳	合挽肉 牛乳 だし昆布	鶏肉 煮干し	米 砂糖 ゼリー ビスケット	マヨネーズ 油 パン 焼肉のたれ	人参 キャベツ 冬瓜	きゅうり パプリカ 小葱	620kcal 24.7g 469kcal 17.8g
29	金	牛乳 ビスケット	塩やきそば チンゲン菜のスープ バナナ	 牛乳	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	豚肉 青のり 牛乳	丸天 鶏肉 かつお節	麵 ごま油 ビスケット	油 米 白湯	もやし キャベツ 人参 バナナ	玉ねぎ にら チンゲン菜	593kcal 23.9g 437kcal 17.3g
30	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		おとうふ屋 さんのビス ケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセ ージ	パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	609kcal 26.9g 481kcal 19.8g

※8月13日(水)～8月16日(土)までは、取引先業者の夏季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解のほどよろしく
お願いいたします。