

令和7年8月献立表

大井・千代川こども園

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | | 栄養価 |
|---------|---|--|--|--|---|---|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 01 金 | 昼食 | サラダ寿司 がんもといんげんの煮物 白菜のお浸し にゅうめん汁 | 白米(国産) 砂糖 そうめん 白ごま | 錦糸玉子(卵含む) がんもどき、ツナ缶(タイ) ちりめんじゃこ(インドネシア) カニカマ(卵含む)、いりこ | 人参(長崎)、きゅうり(高知) いんげん(タイ) 白菜(長崎) オクラ(ミャンマー) | 酢、塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 212 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 青りんごゼリー | | |  | ゼリーの素(青りんご) | |
| 02 土 | お弁当の日 | | | | | | |
| 04 月 | 昼食 | 御飯 コロケ 中華サラダ みそ汁 | 白米(国産) 油 ごま油、砂糖 | コロケ(乳卵含む) カットわかめ(中国) 木綿豆腐、みそ いりこ | キャベツ(愛知)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー) | ケチャップ ウスターソース 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 405 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 143 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 フルーチェ | | フルーチェ(いちご) 牛乳 |  | | |
| 05 火 | 昼食 | 御飯 厚揚げのみそ炒め マカロニサラダ 中華スープ | 白米(国産) ごま油、片栗粉、砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵含む) | 厚揚げ、豚もも肉(宮崎) みそ いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) | 濃口しょうゆ 料理酒、みりん コンソメ、中華だしの素 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 180 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 牛乳寒天 | 砂糖 | 粉末寒天 牛乳 | みかん缶(中国) | | |
| 06 水 | 昼食 | 御飯 たらの中華あんかけ ひじきの白和え みそ汁 | 白米(国産) 油、片栗粉、ごま油 砂糖 白ごま | たら(ノルウェー) 木綿豆腐、ちくわ みそ、ひじき(中国) いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) ほうれん草(ミャンマー) もやし(静岡)、人参(長崎)、ねぎ(兵庫) いんげん(タイ) | 濃口しょうゆ 塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 169 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 冷製スパゲッティ | スパゲッティ オリーブオイル | ツナ缶(タイ) | トマト缶(イタリア) | バジル粉、塩 コンソメ | |
| 07 木 | 昼食 | 御飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 卵の花 みそ汁 | 白米(国産) ごま油、砂糖 糸コンニャク | 豚もも肉(宮崎)、みそ おから(アメリカ) カットわかめ(中国) ちくわ、油揚げ、いりこ | キャベツ(愛知)、しょうが(中国) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、しめじ(長野) ほうれん草(ミャンマー) | 濃口しょうゆ、酢 料理酒 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 25.1 g カルシウム 265 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 レモンクッキー | 砂糖 小麦粉 | 牛乳 無塩バター(乳含む) | レモン果汁 | | |
| 08 金 | 昼食 | 御飯 白身魚のフライ 千草和え みそ汁 | 白米(国産) 油 砂糖 タルタルソース(卵含む) | 白身魚フライ 油揚げ、木綿豆腐 みそ、カットわかめ(中国) いりこ | もやし(静岡)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー) | 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 111 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 わらび餅 | 砂糖 わらび餅粉 | きなこ |  | 塩 | |
| 09 土 | お弁当の日 | | | | | | |
| 11 月 | 山の日 | | | | | | |
| 12 火 | 昼食 | ご飯 ミートボール 春雨サラダ みそ汁 | 白米(国産) 砂糖、片栗粉、油 春雨、ごま油 | 鶏団子(乳含む) みそ、油揚げ いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 白菜(長崎)、人参(長崎) | ケチャップ 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 コンソメ | エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 273 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 カルピス蒸しパン | 砂糖 ホットケーキミックス(乳含む) | 牛乳、カルピス(乳含む) たまご(香川) | | | |
| 13 水 | 昼食 | 夏野菜カレー コールスローサラダ オレンジ | 白米(国産) じゃが芋(北海道) 砂糖、油 | 牛もも肉(オーストラリア) いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、なす(高知)、かぼちゃ(沖縄) キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) オクラ(ミャンマー)、オレンジ(オーストラリア) | バーモントカレー(乳含む) 酢、塩 | エネルギー 400 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 10.2 g カルシウム 91 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 サイダー寒天 | 砂糖 | 粉末寒天 | | メロンシロップ | |
| 14 木 |  | | | | | | |
| 15 金 |  | | | | | | |
| 16 土 |  | | | | | | |

*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。
また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。



令和7年8月献立表



大井・千代川こども園

| 日 期 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | | 栄養価 |
|---------|-----------|---|--|---|---|--|--|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | その他 | |
| 18 月 | 昼食 | 御飯 メンチカツ ブロッコリーサラダ みそ汁 | 白米(国産) 油 ごまドレッシング | メンチカツ(乳含む) 木綿豆腐、みそ いりこ | ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、ほうれん草(ミャンマー) | ケチャップ ウスターソース かつお・昆布だし汁 | エネルギー 392 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 103 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 オレンジゼリー | | | | ゼリーの素(オレンジ) | |
| 19 火 | 昼食 | ご飯 八宝菜 春巻 わかめスープ | 白米(国産) 砂糖 油 片栗粉 | 豚もも肉(宮崎) 春巻き、木綿豆腐 カットわかめ(中国) いりこ | 白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、たけのこ(中国) 絹さや(中国) ねぎ(兵庫) | 濃口しょうゆ 料理酒、和風だしの素 中華だしの素、塩 | エネルギー 648 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 25.7 g カルシウム 276 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 ミルクトースト | 砂糖、油 食パン(乳含む) | 牛乳 | | | |
| 20 水 | 昼食 | 御飯 アジの南蛮漬け ほうれん草のお浸し みそ汁 | 白米(国産) 油、片栗粉、砂糖 | あじ(ニュージーランド) 木綿豆腐、みそ 油揚げ、いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、白菜(長崎) ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) | 濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.4 g カルシウム 137 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 クラッカー | クラッカー | | | | |
| 21 木 | 昼食 | 御飯 冷やし鶏 焼きビーフン みそ汁 | 白米(国産) マヨネーズ(卵含む) ビーフン、油、ごま油 砂糖 | 鶏むね肉(宮崎) 豚もも肉(宮崎)、木綿豆腐 カットわかめ(中国) みそ、油揚げ、いりこ | 人参(長崎)、トマト(熊本)、きゅうり(高知) 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) ほうれん草(ミャンマー) | 酢、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 中華だしの素 | エネルギー 667 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 259 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 レーズンクッキー | 油、砂糖 小麦粉 | スキムミルク 無塩バター(乳含む)、牛乳 | レーズン | | |
| 22 金 | 昼食 | 御飯 鶏のかりん揚げ 添えスパゲッティ 大根サラダ スープ | 白米(国産) 油、片栗粉、砂糖 スパゲッティ オリーブオイル 白ごま | 鶏もも肉(宮崎) ツナ缶(タイ) いりこ | しょうが(中国) 大根(長崎)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) オクラ(ミャンマー) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫) | コンソメ 濃口しょうゆ、みりん ケチャップ、塩 ノンオイル和風ドレッシング | エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 79 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 マスカットシャーベット | | | | シャインマスカットゼリー | |
| 23 土 | お弁当の日 | | | | | | |
| 25 月 | 昼食 | 御飯 チキンチャップ おからサラダ みそ汁 | 白米(国産) 小麦粉、油 マヨネーズ(卵含む) | 鶏むね肉(宮崎) おから(アメリカ) 木綿豆腐、みそ いりこ | 玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) ごぼう(北海道)、ほうれん草(ミャンマー) | ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁 | エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 298 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 プリン | | 牛乳 | | プリンミックス(乳含む) | |
| 26 火 | 昼食 | 冷やし中華 キャベツの胡麻和え シュウマイ | 中華麺、ごま油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) すりごま | 鶏糸玉子(卵含む) ハム(卵乳含む)、ちくわ カットわかめ(中国) シュウマイ、いりこ | きゅうり(高知) キャベツ(愛知)、人参(長崎) | かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢、みりん | エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 110 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 菜飯おにぎり | 白米(国産) | | 菜飯ご飯の素 | | |
| 27 水 | 昼食 | 御飯 さばの味噌煮 白菜の和え物 すまし汁 | 白米(国産) 砂糖 里芋(中国) | さば(ノルウェー)、みそ かつお節 木綿豆腐 いりこ | しょうが(中国) 白菜(長崎)、もやし(静岡) 人参(長崎)、大根(長崎)、ねぎ(兵庫) | みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 和風だしの素、塩 | エネルギー 365 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 81 mg |
| | 午後 おやつ | お茶 パリパリスナック | ぎょうざの皮、油 | | | コンソメ | |
| 28 木 | 昼食 | 御飯 のりしおチキン スパゲッティサラダ みそ汁 | 白米(国産) 片栗粉、油、砂糖 スパゲッティ マヨネーズ(卵含む) | 鶏むね肉(宮崎) 青のり 木綿豆腐 みそ、いりこ | コーン(アメリカ) しょうが(中国)、オクラ(ミャンマー) ブロッコリー(エクアドル) えのき(長野)、人参(長崎) | 淡口しょうゆ みりん、濃口しょうゆ コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁 | エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 237 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 フルーツ寒天 | | 牛乳 粉末寒天 | 白桃缶(中国) みかん缶(中国) | | |
| 29 金 | 昼食 | ハヤシライス ゆかりあえ バナナ | 白米(国産)、油 白ごま | 豚もも肉(宮崎) いりこ | 玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) キャベツ(愛知)、人参(長崎) バナナ(フィリピン) | ハヤシシルウ ゆかり粉 ケチャップ | エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 272 mg |
| | 午後 おやつ | 牛乳 大豆ドーナツ | 油 ホットケーキミックス(乳含む) | 水煮大豆(国産) たまご(香川)、牛乳 | | | |
| 30 土 | お弁当の日 | | | | | | |

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

