

献立表

令和7年8月

宮前おおぞら保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
01 金	昼食	① 麦入りごはん ② トマトスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ ズッキーニ炒め ⑤ オレンジ	米、押麦 三温糖 三温糖、小麦粉、油 コーン缶、油	ウインナー(乳卵なし) 鶏もも肉	トマト、レタス、セロリー 玉ねぎ ズッキーニ、もやし、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう	513 18.9 15.3	460 17.8 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	小麦粉、三温糖、バター、白ごま	牛乳 牛乳		バーキングパウダー		
02 土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チンジャオロース ④ 二色甘酢和え	米 油、ごま油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	チンゲン菜 たけのこ(水煮)、黄ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜 もやし、人参	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒 酢、塩	539 20.6 17.2	482 19.2 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ			
04 月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 大根サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩	562 22.5 17.4	499 20.7 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		バーキングパウダー、ココア		
05 火	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	なす、玉ねぎ にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油	521 23.3 14.5	464 21.3 14.6
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚とおくらのトトロうどん	干しうどん	豚もも肉	オクラ、人参	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩		
06 水	昼食	① ひまわりカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ スイカ	米、押麦、油、マヨドレ、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、絹さや、にんにく、生姜 白菜、生椎茸、万能ねぎ ブロッコリー、しめじ、えのき茸、人参 スイカ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	591 23.3 14.5	518 21.3 18.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
07 木	昼食	① ごはん ② 水菜の味噌汁 ③ 納豆炒め ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖 コーン缶、三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆	玉ねぎ、水菜、えのき茸 人参、にら キャベツ、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油、塩	592 25.6 20.2	523 23.2 19.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩		
08 金	昼食	① ジャージャー麺 ② かぶのスープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ オレンジ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生姜、にんにく かぶ、人参 レモン果汁 オレンジ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩	520 20.2 18.9	457 18.6 18.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトババロアのブルーベリーソース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	ブルーベリージャム			
09 土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)	534 24.2 16.7	462 21.7 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳				
12 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ 大根とわかめの三杯酢 ⑤ パイナップル	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖、白ごま 三温糖	木綿豆腐 あじ カットわかめ	冬瓜、長ねぎ 生姜 大根、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩	510 23.6 15.9	459 21.6 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶、スキムミルク	玉ねぎ	塩		
13 水	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ かぼちゃときのこの煮物 ⑤ バナナ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	白菜 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 かぼちゃ、人参、しめじ バナナ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)	539 23.4 14.9	480 21.4 15.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩		
14 木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 切干大根の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツのサラダ ⑤ オレンジ	米、三温糖 三温糖 三温糖、油	焼きのり カットわかめ 鶏もも肉 サイコロチーズ	切干大根 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩	547 24.1 15.7	487 21.9 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のキャラットケーキ	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	バーキングパウダー		
15 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ パイナップル	米、押麦 油 白滝、ごま油、白ごま、三温糖	厚揚げ さば	玉ねぎ ごぼう、人参、さやいんげん パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油	562 24.1 18.3	500 22.0 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児 3歳未満児	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
16 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ	米 マーマレード マヨドレ	木綿豆腐、カットわかめ 鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ にんにく、生姜 かぼちゃ、玉ねぎ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、醤油	564 21.1 19.5	501 19.6 18.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	プルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳				
18 月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 大根サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋、白滝、油、三温糖 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ、人参 大根 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、かつお節(だし用)、みりん風、塩 酢、塩	562 22.5 17.4	499 20.7 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳		バーキングパウダー、ココア		
19 火	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ バナナ	米、押麦 油、片栗粉、三温糖 ごま油、三温糖	油揚げ かじき 乾燥ひじき	なす、玉ねぎ にんにく きゅうり、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油	525 23.3 15.0	468 21.3 15.0
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚とおくらのトロトロうどん	干しうどん	豚もも肉	オクラ、人参	かつお節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩		
20 水	昼食	① ジャージャー麺 ② かぶのスープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ オレンジ	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油 さつま芋、三温糖	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、生姜、にんにく かぶ、人参 レモン果汁 オレンジ	米みそ、酒、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩	540 21.5 15.7	482 19.9 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこピラフ	米、油	牛乳 じゃこ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、塩		
21 木	昼食	① ごはん ② 水菜の味噌汁 ③ 納豆炒め ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖 コーン缶、三温糖	豚もも肉、挽きわり納豆	玉ねぎ、水菜、えのき茸 人参、にら キャベツ、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 酢、醤油、塩	592 25.6 20.2	523 23.2 19.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳 きな粉		塩		
22 金	昼食	① チキンカレー ② ブロッコリーサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 オレンジ	カレールウ 酢、塩	563 22.9 19.7	494 20.9 19.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトババロアのブルーベリーソース ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト(無糖)、生クリーム、ゼラチン	ブルーベリージャム			
23 土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し	米 三温糖、片栗粉、油	カットわかめ 厚揚げ、豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)	534 24.2 16.7	462 21.7 16.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳				
25 月	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ かぼちゃときのこの煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 油、ごま油、三温糖、片栗粉 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉	白菜 なす、チンゲン菜、にんにく、生姜 かぼちゃ、人参、しめじ グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)	508 20.7 12.0	464 19.4 12.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごゼリー ③ 塩せんべい	三温糖 塩せんべい	牛乳 ゼラチン	りんご天然果汁			
26 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ パイナップル	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖、白ごま 三温糖	木綿豆腐 あじ カットわかめ	冬瓜、万能ねぎ 生姜 きゅうり、人参 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩	510 23.6 15.9	459 21.6 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶、スキムミルク	玉ねぎ	塩		
27 水	昼食	① とうもろこしごはん ② 大根と小松菜のスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ バナナ	米、コーン缶 ドライパン粉、油、三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、豆乳 青のり	大根、小松菜 玉ねぎ バナナ	昆布(だし用) 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩	554 21.9 16.2	492 20.2 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスパゲティー	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、カレー粉、塩		
28 木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 切干大根の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツのサラダ ⑤ オレンジ	米、三温糖 三温糖 三温糖、油	焼きのり カットわかめ 鶏もも肉 サイコロチーズ	切干大根 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 酢、塩	547 24.1 15.7	487 21.9 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のキャラットケーキ	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	バーキングパウダー		
29 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ パイナップル	米、押麦 油 白滝、ごま油、白ごま、三温糖	厚揚げ さば	玉ねぎ ごぼう、人参、さやいんげん パイナップル	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 醤油	562 24.1 15.7	500 22.0 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり	米、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉、青のり		醤油		
30 土	昼食	① ハヤシライス ② コーンサラダ	米、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、しめじ キャベツ、きゅうり	ハヤシルウ、中濃ソース 酢、塩	558 19.2 21.6	498 18.0 20.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	プルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳				

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつかます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ばりんこ、味しらべ、きなこ餅)
ビスケット(アスパラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。
☆6日はお楽しみメニューです。
☆25日のおやつはお誕生会メニューです。

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	485kcal	20.9g	16.8g	546kcal	22.7g	17.1g