

令和7年8月



献立表



西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
01 金	朝食	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 スッキー二炒め ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 三温糖 三温糖、米粉、油 コーン缶、油	ベーコン 鶏もも肉	トマト、レタス、セロリー 玉ねぎ スッキーニ、もやし、人参 グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 醤油、酢、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジトースト	食パン、三温糖	牛乳 卵	オレンジ天然果汁	
02 土	朝食	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、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、生姜 もやし、人参	昆布、中華だし、醤油、塩 醤油、酒 酢、塩
	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	朝食	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 オレンジ	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 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節、みりん風、塩 酢、塩
	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		ベーキングパウダー、ココア
05 火	朝食	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 パナナ	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 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① 豚とおくらのトトロうどん ② ジャージャー麺 ③ かぶのスープ ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ スイカ	干しうどん 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	豚もも肉 豚ひき肉	オクラ、人参 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 スイカ	かつお節、醤油、みりん風、昆布、塩 米みそ、酒、醤油 昆布、コンソメ、塩
06 水	朝食	① ごはん ② 水菜のすまし汁 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	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	丸パン、三温糖、油	牛乳 きな粉		塩
08 金	朝食	① チキンカレー ② ブロッコリーサラダ ③ スティックチーズ 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
	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、生クリーム、ゼラチン	ブルーベリージャム	
09 土	朝食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 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	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油、かつお節
	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	朝食	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 キャベツとチーズのサラダ ⑤ オレンジ	米、三温糖 三温糖 三温糖、油	焼きのり 鶏もも肉 サイコロチーズ	切干大根、カットわかめ 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 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のキャロットケーキ	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	ベーキングパウダー
13 水	朝食	① 麦入りごはん ② 冬瓜のすまし汁 ③ あじの蒲焼き ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ パナナ	米、押麦 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 バナナ	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩
	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
14 木	朝食	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 オレンジ	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 オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンズパグティ	スパグティ、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
15 金	朝食	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 バイナップル	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 バイナップル	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油、酒 醤油
	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
16 土	朝食	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、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	食パン、油、三温糖	牛乳		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
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 オレンジ	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 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節、みりん風、塩 酢、塩
	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		ベーキングパウダー、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 パナナ	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 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、醤油
	午後おやつ	① 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、醤油、みりん風、昆布、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 スイカ	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 スイカ	米みそ、酒、醤油 昆布、コンソメ、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャコピラフ	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 水菜のすまし汁 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	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、酒 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	丸パン、三温糖、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 スティックチーズ 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
	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、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 かぼちゃの味噌汁 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	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒 醤油、かつお節
	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 どうもろこしごはん 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 グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	昆布 昆布、コンソメ、塩 醤油、みりん風、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジトースト	食パン、三温糖	牛乳 卵	オレンジ天然果汁	
26火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜のすまし汁 ③ あじの蒲焼き ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ バイナップル	米、押麦 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 バイナップル	かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 酢、醤油、塩
	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 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 パナナ	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、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンズバグティ	スバグティ、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 キャベツとチーズのサラダ ⑤ オレンジ	米、三温糖 三温糖 三温糖、油	焼きのり 鶏もも肉 サイコロチーズ	切干大根、カットわかめ 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 醤油、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のキャロットケーキ	米粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	人参、りんご	ベーキングパウダー
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 バイナップル	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 バイナップル	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油、酒 醤油
	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 ごはん ② 豆腐とわかめスープ 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、コンソメ、塩 酒、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト	食パン、油、三温糖	牛乳		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつけます。
※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。



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	20.8g	16.8g	542kcal	22.6g	16.8g