

2025年

8月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1 金	キーマカレー にんじんポタージュ 夏野菜サンサラダ みかんゼリー	牛乳 いかもちろめんおやき	牛ひき・豚ひき・調整豆乳・牛乳 ロールいか	米・油・はちみつ・オリーブ油 カットゼリー・そうめん・砂糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・赤ピーマンスライス 黄ピーマンスライス・コーン・きゅうり・トマト レモン・みかん缶・しょうが	エネルギー(kcal) 536 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 1.8
2 土	あんかけ焼きそば もやしスープ おさつ春巻き フルーツカクテル	牛乳 おいなり風おにぎり	豚ももスライス・むきえび・ウインナー ダイスチーズ・牛乳・刻み油揚げ しらす干し	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・油・さつまいもダイス マヨネーズ・はるまきの皮・揚げ油・米 白いりごま	はくさい・チンゲン菜・にんじん・もやし えのきたけ・絹さや・たまねぎ・びわ缶 白桃缶・洋なし缶	エネルギー(kcal) 522 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.3
3 日	ごはん わかめスープ チキンケチャップ煮 やさしいチーズ炒め パナナ	牛乳 中華ねじり揚げ	カットわかめ・鶏もも40g・ツナ ミックスチーズ・牛乳	米・白いりごま・砂糖 食塩不使用バター・小麦粉・強力粉 油・黒いりごま・揚げ油	にんじん・長ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう コーン・かぼちゃスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.2
4 月	ごはん みそ汁 かじきカレー竜田 さっぱりサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	カットわかめ・刻み油揚げ 淡色辛みそ・めかじき切身40g・牛乳 ツナ	米・チルドポテト・かたくり粉・揚げ油 春雨・砂糖・油・小麦粉・マヨネーズ	しょうが・むきえだまめ・みょうが・きゅうり にんじん・レモン・キウイフルーツ・コーン	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.4
5 火	ガパオな親子丼 野菜たっぷりみそ汁 夏どうふ そらいろゼリー	牛乳 おやつナポリタン	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・むきえび 杏仁豆腐・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	米・油・砂糖・カットゼリー・スパゲティ 食塩不使用バター	たまねぎ・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス ズッキーニダイス・なす・かぼちゃスライス アスパラガス・みょうが・とうがく・オクラ	エネルギー(kcal) 464 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 11.4 食塩相当量(g) 1.7
6 水	ごはん ちゅうかスープ エビと豆腐のチリソース パンパンサラダ パナナ	牛乳 ふんわりナゲット	むきえび・木綿豆腐・鶏ささみ 淡色辛みそ・牛乳・鶏ひき肉	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 マヨネーズ・ねりごま・揚げ油	しめじ・たけのこ・にんじん・長ねぎ たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 439 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.4
7 木	サラダみぞれうどん まめびよ ずぼら焼き鳥 牛乳かんフルーツ	牛乳 ごはんおやき	しらす干し・鶏糸卵・まめびよコア味 鶏もも40g・牛乳・粉寒天 ロースハムスライス・ミックスチーズ	うどん冷凍・砂糖・油・かたくり粉・米 白いりごま	トマト・きゅうり・だいこんおろし・長ねぎ パイン缶・マンゴー・ほうれんそう	エネルギー(kcal) 547 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 2.2
8 金	ごはん 夏野菜の豚汁 カレイフレック揚げ 五目ひじき オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚ももスライス・淡色辛みそ かれい切身40g・干しひじき・厚揚げ 牛乳・ホイップクリーム	米・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレック・揚げ油・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・油 オレンジ・ジャーマンレード	なす・ズッキーニダイス・かぼちゃダイス にんじん・たけのこ水煮・グリーンピース オレンジ	エネルギー(kcal) 501 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.7
9 土	ごはん たまごスープ 豚小間トンポーロウ カニかまサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぎよニソお好み焼き	卵・豚ももスライス・カニ風味フレック カットわかめ・牛乳・魚肉ソーセージ ミックスチーズ	米・かたくり粉・ごま油・白いりごま 三温糖・砂糖・チルドポテト・小麦粉 油・マヨネーズ	大根・にんじん・にら・長ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 463 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.6
10 日	ごはん コンソメスープ コーンコロッケ なっぺのりおえ パナナ	牛乳 ビスケットスコーン	牛ひき・豚ひき・刻みのり・牛乳 プレーンヨーグルト	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	えのきたけ・コーン・絹さや・たまねぎ チンゲン菜・もやし・にんじん・ばなな	エネルギー(kcal) 463 たんぱく質(g) 12.5 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.5
11 月	ハヤシライス やさしいきのこスープ とりやさしいごまマヨ和え かき氷なゼリー	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・鶏ささみ・牛乳 魚肉ソーセージ	米・油・小麦粉・マヨネーズ 白すりごま・砂糖・クールゼリーの素 氷みつブルーハワイ ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 キャベツ・しめじ・えのきたけ・にんじん セロリ・レタス・きゅうり・トマト	エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.7
12 火	食パン・ジャム コーンクリームスープ チキンピカタ 彩りポテサラ オレンジ	牛乳 鉄砲巻き	牛乳・鶏もも40g・卵 パルメザンチーズ・糸かつお 焼きのり	食パン30g・ブルーベリージャム 食塩不使用バター・小麦粉・油 チルドポテト・マヨネーズ・黒いりごま 米	小松菜・たまねぎ・にんじん クリームコーン缶・キャベツ・きゅうり・トマト オレンジ	エネルギー(kcal) 443 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.5
13 水	ごはん おくずかけ さけり焼き かぼちやいとこ煮 なし	牛乳 甘食	刻み油揚げ・さけ切身40g ゆであずき2号缶・牛乳・卵	米・さといも・豆豉・かたくり粉 そうめん・砂糖・小麦粉・三温糖	にんじん・乾しいたけスライス・いんげん なす・かぼちや乱切り・なし	エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 8.0 食塩相当量(g) 1.4
14 木	さっぱりそうめん ジュース コーンカレー フルーツゼリー	牛乳 おやつチャーハン	しつとりそば卵・鶏もも40g・牛乳 豚ひき・あおのり	そうめん・ごま油・小麦粉・かたくり粉 白すりごま・揚げ油 クールゼリーの素・米・油	きゅうり・みょうが・だいこんおろし 飲む野菜と果実グレープ味・たまねぎ 洋なし缶・あんず缶詰・にんじん ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 554 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.9
15 金	麦めし すいとん汁 たらの鰯風味焼き さつま芋の甘煮 りんご	牛乳 あんこパン	木綿豆腐・たら切身40g・あおのり 牛乳・こしあん	米・押麦・小麦粉・さといも・油 マヨネーズ・さつまいもスライス・砂糖 食パン・食塩不使用バター	ごぼう・にんじん・大根・リンゴ	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 11.0 食塩相当量(g) 1.3
16 土	エビクリームライス やさしいいろいろスープ 豚しゃぶ風和え物 フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きそば	鶏もも皮なしコマ・むきえび 豚肩ローススライス・牛乳・豚ひき あおのり	米・油・砂糖・ごま油・蒸し中華めん	にんじん・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 かぼちやスライス・はくさい・大根 ブロッコリー・長ねぎ・しょうが・キャベツ レモン汁・みかん缶・白桃缶・あんず缶詰 ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 13.0 食塩相当量(g) 1.8
17 日	ごはん コンソメスープ ハワイアンポークソテー マカロニおすサラダ キウイフルーツ	牛乳 エビパン	豚肩ローススライス40g・牛乳 むきえび	米・油・さつまいもダイス・マカロニ マヨネーズ・食パン・かたくり粉 揚げ油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ パイン缶・たまねぎ・キャベツ むきえだまめ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 495 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.0
18 月	ごはん ごも汁 あじ雨漬け ナスみそ炒め パナナ	牛乳 ケーキサレ	かまぼこ・卵・あじ切身40g 淡色辛みそ・牛乳・調整豆乳・ツナ	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油 油・小麦粉	えのきたけ・みずな・大根・たまねぎ にんじん・みょうが・きゅうり・なす乱切り ピーマンスライス・赤ピーマンスライス ばなな	エネルギー(kcal) 465 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 1.5
19 火	生薑焼き丼 具だくさんみそ汁 おひもれもん煮 ピーチゼリー	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	豚ももスライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・ホイップクリーム・牛乳	米・油・さつまいもスライス・砂糖 ピーチゼリーの素 ホットケーキミックス・イチゴジャム	オクラ・たまねぎ・なす乱切り ピーマンスライス・しょうが・小松菜 えのきたけ・コーン・むきえだまめ にんじん・干しぶどう・レモン	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 13.0 食塩相当量(g) 1.1
20 水	スパゲティミートソース やさしいたっぷりスープ えびおろしサラダ ぶどうゼリー	牛乳 たこやきおにぎり	牛ひき・むきえび・牛乳・カットタコ 糸かつお・あおのり	スパゲティ・砂糖・カットゼリー・米 マヨネーズ・揚げ玉	たまねぎ・にんじん・ダイストマト缶 キャベツ・かぼちやスライス スナッペンえんどう冷凍・えのきたけ・長ねぎ きゅうり・コーン・だいこんおろし・ぶどう缶	エネルギー(kcal) 518 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 0.9
21 木	ごはん よしの汁 さわら西京焼き マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	刻み油揚げ・さわら切身40g 淡色辛みそ・ロースハムスライス 牛乳	米・さといも・かたくり粉・砂糖 マカロニ・マヨネーズ フレンチフライポテト・揚げ油	とうがん・にんじん・乾しいたけスライス 長ねぎ・むきえだまめ・黄ピーマンスライス きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.4
22 金	バターライス ジュース ヒレカツといかバーガー はるまきサラダ すいか	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	豚ヒレ40g・ロールいか・木綿豆腐・卵 カニ風味フレック・牛乳	米・食塩不使用バター・小麦粉 パン粉・揚げ油・かたくり粉・油・春雨 マヨネーズ・フレンチクレープ	たまねぎ・コーン・飲む野菜と果実ピーチ味 しょうが・キャベツ・むきえだまめ・トマト すいか	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 0.9
23 土	ごはん 具だくさんみそ汁 かじきびら焼き こんさい塩きんぴら パナナ	牛乳 みたらしいもち	木綿豆腐・淡色辛みそ めかじき切身40g・ミックスチーズ ベーコンスライス・牛乳・刻みのり	米・小麦粉・油・チルドポテト かたくり粉・砂糖	なす・ほうれんそう・乾しいたけスライス 長ねぎ・トマト・たまねぎ・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス ごぼう・レンコンスライス・にんじん いんげん・ばなな	エネルギー(kcal) 438 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.5
24 日	ごはん 根菜みそスープ さわらタンドリー焼き あおなバター炒め りんご	牛乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ さわら切身40g・プレーンヨーグルト ロースハムスライス・牛乳・ウインナー	米・さつまいもスライス・小麦粉・油 食塩不使用バター ホットケーキミックス・揚げ油	にんじん・大根・しめじ・ほうれんそう キャベツ・コーン・リンゴ	エネルギー(kcal) 441 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.2
25 月	ごはん すまし汁 ヨーグルト鶏から パプリカ塩昆布マリネ キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	鶏もも40g・プレーンヨーグルト・ツナ 塩昆布・牛乳・ホイップクリーム	米・オリーブ油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・シェルマカロニ・砂糖 プリンミックス	アスパラガス・キャベツ・にんじん 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス たまねぎ・レモン・キウイフルーツ みかん缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.2
26 火	コッペパン・ジャム コーンポタージュ さけフライタルタル もやしサラダ りんご	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	調整豆乳・さけ切身40g・海藻ミックス カニ風味フレック・牛乳 鶏むね皮なしコマ・ウインナー	コッペパン30g・いちごジャム・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 ごま油・白いりごま・米	コーン・レモン・たまねぎ・きゅうり・もやし にんじん・リンゴ	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.9
27 水	カレーライス コンソメスープ やさしいフルーツサラダ メロンゼリー	牛乳 おやつ焼きうどん	豚ももスライス・ホイップクリーム 牛乳・魚肉ソーセージ	米・チルドポテト・オリーブ油 マヨネーズ・メロンゼリーの素 うどん冷凍・油	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご ブロッコリー・スナッペンえんどう冷凍・コーン きゅうり・みかん缶4号缶・りんご缶 ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 531 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.6
28 木	冷やしちゅうか ジュース えびしゅうまい もも杏仁	牛乳 ごんじゅう	鶏糸卵・ロースハムスライス 白身魚すり身・木綿豆腐・むきえび 杏仁豆腐・牛乳・豚ばらスライス 刻み油揚げ・花かつお	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま かたくり粉・しゅうまいの皮・米	きゅうり・もやし・飲む野菜と果実デザート たまねぎ・しょうが・白桃缶・黄桃缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 551 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 2.2
29 金	ごはん たまごスープ やき肉 チョレギサラダ パナナ	牛乳 サモサ	カットわかめ・ロースハム・卵 牛ももスライス・淡色辛みそ 木綿豆腐・刻みのり・牛乳	米・春雨・ごま油・砂糖・かたくり粉 白いりごま・チルドポテト はるまきの皮・揚げ油	コーン・長ねぎ・たまねぎ・レタス・きゅうり トマト・レモン・ばなな	エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.3
30 土	ごはん みそ汁 うずら卵入りハンバーグ こうやどうふ煮 キウイフルーツ	牛乳 ジャーマンポテトケーキ	淡色辛みそ・牛ひき・豚ひき・牛乳・卵 うずら卵水煮缶詰・高野豆腐 刻み油揚げ・調整豆乳 ベーコンスライス	米・パン粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・チルドポテト 食塩不使用バター	カリフラワー・菜花・たまねぎ・にんじん 乾しいたけスライス・いんげん キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 475 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.6
31 日	ごはん みそ汁 ぶたいそべ揚げ なっぺおろし和え パナナ	牛乳 ウインナーまん	カットわかめ・淡色辛みそ・豚ヒレ40g 卵・あおのり・牛乳・ウインナー	米・かたくり粉・揚げ油・小麦粉・砂糖 油	かぼちやスライス・たまねぎ・キャベツ スナッペンえんどう冷凍・コーン だいこんおろし・ばなな	エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 11.3 食塩相当量(g) 1.3

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
487 kcal	19.3 g	14.3 g	70.9 g	187 mg	1.6 mg	138 μgRAE	0.28 mg	0.31 mg	22 mg	3.6 g	1.5 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。