

8月 給食献立表

2025年

3歳未満児

日 曜	朝 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	キーマカレーター・メリックライス にんじんボタージュ 夏野菜サンサンサラダ みかんゼリー	牛乳 いかもろそうめんおやき	牛ひき・豚ひき・調整豆乳・牛乳 ロールいか	米・無塩バター・油・オーリーブ油 カットゼリー・そうめん・砂糖・かたくり粉 みかん缶・しょうが	黄ビーマン・コーン・きゅうり・レモン 白菜・チングル菜・にんじん・もやし えのきたけ・納豆・かのま・さつまいも・ダイス マヨネーズ・はるまきの皮・揚げ油 街詰シロップ・米・白いごま	エネルギー(kcal) 498 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 13.7 カルシウム(mg) 91 食塩相当量(g) 2.1
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 ウインナーソーセージ・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 街詰シロップ・米・白いごま	白菜・チングル菜・にんじん・もやし えのきたけ・納豆・かのま・さつまいも・ダイス マヨネーズ・はるまきの皮・揚げ油	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 144 食塩相当量(g) 0.8
3 日	ごはん わかめスープ チキンケチャップ煮 やさいチーズ炒め バナナ	牛乳 中華ねじり揚げ	鶏もも40g・ツナ缶・ミックスチーズ 牛乳	米・白いごま・砂糖・無塩バター 小麦粉・強力粉・油・具のゆごま 揚げ油	カットわかめ・にんじん・長ネギ・たまねぎ トマト・ほうれん草・コーン・かぼちゃ・バナナ	エネルギー(kcal) 424 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 9.0 カルシウム(mg) 117 食塩相当量(g) 0.5
4 月	ごはん みそ汁 かきじカレー竜田 さつぱりサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	刻み油揚げ・だし入りみそ めかじき切身40g・牛乳・ツナ缶	米・チルドポテト・かたくり粉・揚げ油 春雨・砂糖・油・ホットケーミックス マヨネーズ	カットわかめ・しらすが・むきえだまめ みよが・きゅうり・にんじん・レモン・キウイ コーン	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 14.0 カルシウム(mg) 102 食塩相当量(g) 1.2
5 火	ガバオな親子丼 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 だし入りみそ・絹ごし豆腐・むきえび 牛乳・ウインナーソーセージ バルメザンチーズ	米・油・砂糖・カットゼリー・杏仁豆腐 スパゲティ・無塩バター	たまねぎ・ビーマン・赤ビーマン 黄ビーマン・ズッキー・なす・かぼちゃ アスパラガス・みよが・とうがん・オクラ トマト	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 12.0 カルシウム(mg) 118 食塩相当量(g) 1.5
6 水	ごはん ゆちゅうかスープ エビと豆腐のチリソース パンパンサラダ バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	むきえび・本舗豆腐・鶏ささみ だし入りみそ・牛乳・鶏ひき	米・かのこり粉・油・砂糖・ごま油 マヨネーズ・おりごま・揚げ油	しめじ・たけのこ水煮・にんじん・長ネギ たまねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・コーン バナナ	エネルギー(kcal) 425 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 10.3 カルシウム(mg) 127 食塩相当量(g) 0.8
7 木	サラダみぞれうどん めめびよ上 すっぽり焼き鳥 牛乳かんフルーツ	牛乳 ごはんおやき	しらす干し・錦糸卵・鶏もも40g・牛乳 ロースハム・ミックスチーズ	うどん・まめびよコア味・砂糖・油 かたくり粉・米	トマト・きゅうり・大根おろし・長ネギ・粉寒天 パイン缶・マンゴー・ほうれん草	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 11.6 カルシウム(mg) 183 食塩相当量(g) 3.4
8 金	ごはん 夏野菜の豚汁 カレイフレーク揚げ 五目ひじき オレンジ	牛乳 ホットケーキ	豚ももスライス・だし入りみそ かれい・切身40g・厚揚げ・牛乳	米・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・揚げ油・ごま油・砂糖 ホットケーミックス・油・ホップクリーム オレンジママドードレード	なす・ズッキーニ・かぼちゃ・にんじん・トマト トマト・きゅうり・にんじん・長ネギ・キャベツ カットかのま・きゅうり・コーン・キウイ オレンジ	エネルギー(kcal) 455 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 7.8 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 1.0
9 土	ごはん たまごスープ 豚小間トンボーロウ カニカマサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぎょ二ソお好み焼き	卵・豚ももスライス・カニ風味フレーク 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・白いごま 三温糖・八角・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・長ネギ・キャベツ カットかのま・きゅうり・コーン・キウイ オレンジ	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 16.3 カルシウム(mg) 141 食塩相当量(g) 1.1
10 日	ごはん コンソメスープ コーンコロッケ なっばのり和え バナナ	牛乳 ビスケットスコーン	牛ひき・豚ひき・牛乳 ブレーンヨーグルト	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・ホットケーミックス・無塩バター	えのきたけ・コーン・納豆・たまねぎ チングル菜・もやし・にんじん・刻みのり バナナ	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 10.2 脂質(g) 12.2 カルシウム(mg) 104 食塩相当量(g) 1.2
11 月	ハヤシライス やさいのニースープ どりやさいごまや和え 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・白いごま 砂糖・クールゼリーの素 水みつブルーハワイ・ホットケーミックス 揚げ油・グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム缶・トマト・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	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 14.8 カルシウム(mg) 108 食塩相当量(g) 1.8
12 火	食パン・ジャム コーングリームスープ チキンピカタ 彩りボテサラ オレンジ	牛乳 鉄砲巻き	牛乳・鶏もも40g・卵 バルメザンチーズ・糸かつお	食パン30g・無塩バター・小麦粉・油 チルドポテト・マヨネーズ・黒いごま 米	ブルーベリー・小松菜・たまねぎ・にんじん クリームコーン缶・トマト・キャベツ・きゅうり オレンジ・焼きのり	エネルギー(kcal) 405 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 13.0 カルシウム(mg) 121 食塩相当量(g) 1.4
13 水	ごはん おくすかけ さけてり焼き かほちやいとこ煮 なし	牛乳 甘食	刻み油揚げ・いんげん・鮭切身40g あずき缶・牛乳・卵	米・さといも・豆芽・かたくり粉・そらめん 砂糖・小麦粉・三温糖	にんじん・乾しあつけ・かす・かほちや 日本なし	エネルギー(kcal) 509 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 12.3 カルシウム(mg) 101 食塩相当量(g) 1.1
14 木	さつぱりそうめん ジュース ゴマ塩チキン フルーツゼリー	牛乳 おやつチャーハン	しつとりそぼろ卵・鶏もも40g・牛乳 豚ひき	そらめん・ごま油・小麦粉・かたくり粉 白いごま・揚げ油・クールゼリーの素 米・油	きゅうり・みよが・大根おろし・たまねぎ 洋なし缶・あんず缶詰・にんじん・ビーマン あおのり	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 11.1 カルシウム(mg) 117 食塩相当量(g) 4.4
15 金	麦めし すいとん汁 たらの磯風味焼き さつま芋の甘煮 りんご	牛乳 あんこパン	木綿豆腐・たら切り身40g・牛乳	米・押麦・小麦粉・さといも・油 マヨネーズ・さつまいも・グリース・砂糖 食パン・無塩バター・こしあん	ごぼう・にんじん・大根・あおのり・りんご たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 8.2 カルシウム(mg) 87 食塩相当量(g) 0.7	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 8.2 カルシウム(mg) 87 食塩相当量(g) 0.7
16 土	エビクリームライス やさいいいろいろスープ 豚ももぶ風和え物 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 豚肩ロースライス・牛乳・豚ひき	米・油・砂糖・ごま油・街詰シロップ 蒸し中華めん	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム缶・トマト・キャベツ かほちや・白菜・大根・ブロッコリー・長ネギ しようが・キャベツ・レモン・みかん缶 白桃缶・あんず缶詰・ビーマン・あおのり	エネルギー(kcal) 465 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 9.2 カルシウム(mg) 99 食塩相当量(g) 2.5
17 日	ごはん コンソメスープ ハイアンドポークソテー ^{マカロニ} マカロニお芋サラダ キウイフルーツ	牛乳 エビパン	豚肩ロースライス・牛乳・むきえび	米・油・街詰シロップ・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	ほれん草・えのきたけ・エリンギ・パイン缶 トマト・たまねぎ・キャベツ・むきえだまめ キウイ	エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 11.7 カルシウム(mg) 87 食塩相当量(g) 1.2
18 月	ごはん ごもぐ汁 あじ南蛮漬け ナスみそ炒め バナナ	牛乳 ケークサレ	かいまほこ・卵・あじ40g・だし入りみそ 牛乳・調整豆乳・ツナ缶	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油 油・ホットケーミックス	えのきたけ・水菜・大根・たまねぎ・にんじん みよが・きゅうり・なす・ビーマン ホビーマン・バナナ	エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 10.6 カルシウム(mg) 112 食塩相当量(g) 1.3
19 火	生姜焼き丼 具だくさんみそ汁 おいしいレモン煮 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 だし入りみそ・牛乳	米・油・さつまいも・ダイス・砂糖 ピーチゼリーの素・ホップクリーム ホットケーミックス・いちご・ジャム	オクラ・たまねぎ・なす・ビーマン・しようが 小松菜・えのきたけ・コーン・むきえだまめ にんじん・すしبدん・レモン	エネルギー(kcal) 427 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 6.3 カルシウム(mg) 110 食塩相当量(g) 0.6
20 水	スパゲティミートソース やさいたっぷりスープ 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	スパゲティ・砂糖・カットゼリー・米 マヨネーズ・天かす	たまねぎ・にんじん・トマト缶・トマト・キャベツ かほちや・スナップえんどう・えのきたけ 長ネギ・きゅうり・コーン・大根おろし ぶどう缶・あおのり	エネルギー(kcal) 530 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 10.1 カルシウム(mg) 101 食塩相当量(g) 2.2
21 木	ごはん 上しの汁 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・さわら切り身40g だし入りみそ・ロースハム・牛乳	米・さといも・かたくり粉・砂糖・マカロニ マヨネーズ・フレンチフライボテト 揚げ油	むきえだまめ・黄ビーマン・きゅうり・オレンジ むきえだまめ・黄ビーマン・きゅうり・オレンジ カロリーオリーブ	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 14.3 カルシウム(mg) 83 食塩相当量(g) 1.1
22 金	バターライス ジュース ヒレカツといかバーグ はるさめサラダ すいか	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	豚ヒレ40g・ロールレバ・木綿豆腐・卵 カニ風味フレーク・牛乳	米・無塩バター・小麦粉・パン粉 揚げ油・かたくり粉・油・春雨 マヨネーズ・フレンズクリープ	たまねぎ・コーン・しようが・キャベツ むきえだまめ・トマト・すいか	エネルギー(kcal) 391 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 10.0 カルシウム(mg) 78 食塩相当量(g) 0.9
23 土	ごはん 具だくさんみそ汁 かじきビザ焼き こない焼きんぴら バナナ	牛乳 みたらしのもち	木綿豆腐・だし入りみそ めかじき切り身40g・ミックスチーズ ベースソース・いんげん・牛乳	米・小麦粉・油・チルドポテト かたくり粉・砂糖	なす・ほれん草・乾しあつけ・かす たまねぎ・ビーマン・赤ビーマン 黄ビーマン・はるさめ・にんじん・バナナ・刻みのり	エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 10.6 カルシウム(mg) 110 食塩相当量(g) 1.0
24 日	ごはん 根菜みそスープ さわらタンドリーキャベツ 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・だし入りみそ さわら切り身40g・フレーク・ヨーグルト ロースハム・牛乳 ワインソーセージ	米・さつまいも・ダイス・小麦粉・油 無塩バター・ホットケーミックス・揚げ油 ウインナー	にんじん・大根・じめじ・トマト・ほれん草 キャベツ・コーン・りんご	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 14.6 カルシウム(mg) 99 食塩相当量(g) 0.9
25 月	ごはん すまし汁 ヨーグルト鶏から パプリカ燻製マリネ キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	鶏もも40g・フレーク・ヨーグルト・ツナ缶 牛乳	米・オーリーブ油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・ショルマ・カロニ・砂糖 プリンミックスU・ホップクリーム	アスパラガス・キャベツ・にんじん ホビーマン・黄ビーマン・たまねぎ・塩昆布 レモン・キウイ・みかん缶・さくらんぼ缶	エネルギー(kcal) 368 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 8.3 カルシウム(mg) 69 食塩相当量(g) 0.8
26 火	コッペパン・ジャム コーンポタージュ さけづライタルタル 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・鮭切り身40g カニ風味フレーク・牛乳・鶏むねこマヨ ワインソーセージ	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 海苔ミックス・ごま油・白いごま・米	コーン・レモン・たまねぎ・きゅうり・もやし にんじん・りんご・トマト	エネルギー(kcal) 462 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 16.0 カルシウム(mg) 86 食塩相当量(g) 1.0
27 水	カレーライス コンソメスープ やさいフルーツサラダ メロンゼリー	牛乳 おやつ焼きうどん	豚ももスライス・牛乳・魚肉ソーセージ	米・チルドポテト・オーリーブ油 マヨネーズ・メロンゼリーの素 ホップクリーム・うどん・油	たまねぎ・にんじん・しようが・りんご ブロッコリー・スナップえんどう・コーン きゅうり・みかん缶・りんご・トマト・ビーマン	エネルギー(kcal) 496 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 13.0 カルシウム(mg) 80 食塩相当量(g) 2.3
28 木	冷やしちゅうわ ジュース えびしうまい もも杏仁	牛乳 ごんじゅう	錦糸卵・ロースハム・白身魚すり身 木綿豆腐・むきえび・牛乳 豚ひき・スライス・刻み油揚げ 花かつお	ラーメン・砂糖・ごま油・白いごま かたくり粉・しゅうまいの皮・杏仁豆腐 米	きゅうり・もやし・たまねぎ・しようが・白桃缶 黄桃缶・さくらんぼ缶	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 17.7 カルシウム(mg) 162 食塩相当量(g) 2.1
29 金	ごはん たまごスープ やき肉					