8月 献 立 表 あじさい

令和7年　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　こむぎ保育園

日	曜	献立名：昼食	献立名：おやつ	あか：体をつくる血や肉になる	きいろ：力や体温のもとになる	みどり：体の調子を整える	その他	栄養価：乳児
1	金	ご飯　味噌汁 ピーマンの肉詰め甘辛ソース ブロッコリーのマヨ和え　バナナ	人参クッキー 牛乳	味噌　豚肉　牛乳	米　パン粉　薄力粉　砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ　油	干ししいたけ　玉ねぎ　しめじ 小松菜　昆布　ピーマン　キャベツ ブロッコリー　コーン　バナナ　人参	水　塩　みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:511kcal タンパク:17.4g 脂質:15.6g カルシウム:180mg 食塩相当量:1g
2	土	豚丼　味噌汁 もやしのごま和え　オレンジ	しらすチャーハン 小魚	豚肉　味噌　しらす　煮干し	米　油　さつま芋　砂糖 ごま　ごま油	玉ねぎ　干ししいたけ　チンゲン菜 わかめ　昆布　もやし　人参　きゅうり オレンジ　長ねぎ　コーン	水　料理酒　万能つゆ 塩　こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:538kcal タンパク:19.9g 脂質:13.1g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.7g
4	月	わかめご飯　味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 トマトドレッシング和え　チーズ	ピラフ	高野豆腐　味噌　鶏肉 油揚げ　チーズ　ロースハム	米　片栗粉　無塩バター	わかめご飯の素　干ししいたけ　大根 長ねぎ　昆布　人参　キャベツ コーン　玉ねぎ　パセリ	水　塩　料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 トマトドレッシング	エネルギー:481kcal タンパク:19.1g 脂質:10.4g カルシウム:130mg 食塩相当量:1.9g
5	火	ご飯　味噌汁 麩のチャンプルー もやしの梅和え　バナナ	手作り水ようかん 牛乳	味噌　豚肉　かつお節 こしあん　牛乳	米　小切麩　車麩　ごま油 砂糖	干ししいたけ　南瓜　玉ねぎ　昆布 キャベツ　人参　もやし　小松菜 ねりうめ　バナナ　寒天	水　こいくちしょうゆ みりん　料理酒	エネルギー:455kcal タンパク:18.7g 脂質:10.3g カルシウム:185mg 食塩相当量:0.8g
6	水	丸パン　コンソメスープ ポテトとそぼろのチーズ焼き 白菜のマリネサラダ　オレンジ	ひじきおにぎり	豚肉　チーズ　油揚げ	丸パン　じゃが芋　油　砂糖 米	玉ねぎ　しめじ　ほうれん草　パセリ 白菜　人参　きゅうり　オレンジ ひじき	水　チキンスープの素　塩 トマトケチャップ　穀物酢 万能つゆ　料理酒	エネルギー:444kcal タンパク:15.5g 脂質:14.1g カルシウム:139mg 食塩相当量:1.2g
7	木	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁 たらのごまみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め　スイカ	ジャムパンケーキ 牛乳	木綿豆腐　たら　味噌　牛乳	米　砂糖　ごま　油　薄力粉	コーン　塩昆布　干ししいたけ 万能ねぎ　昆布　しょうが　なす 玉ねぎ　パプリカ　すいか りんごソース	水　こいくちしょうゆ　塩 みりん ベーキングパウダー	エネルギー:440kcal タンパク:17.2g 脂質:8.7g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.2g
8	金	きつねうどん ちくわ天 白菜の梅和え　オレンジ	卵を使わないドーナツ 牛乳	鶏肉　油揚げ　焼き竹輪 牛乳	うどん　薄力粉　片栗粉　油 砂糖	干ししいたけ　オクラ　人参　昆布 白菜　ほうれん草　ねりうめ　オレンジ	水　こいくちしょうゆ みりん　塩　料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:481kcal タンパク:17.7g 脂質:21.5g カルシウム:214mg 食塩相当量:1.4g
9	土	中華丼　中華スープ 大根サラダ　チーズ	コーンおにぎり	豚肉　チーズ	米　ごま油　砂糖　片栗粉 春雨　油　ごま　無塩バター	白菜　玉ねぎ　人参　チンゲン菜 切干大根　えのき茸　わかめ きゅうり　コーン	水　塩　こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢　万能つゆ	エネルギー:607kcal タンパク:14.3g 脂質:12.3g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.4g
12	火	ご飯　味噌汁 つくね焼き マカロニサラダ　オレンジ	青のりポテト 牛乳	味噌　鶏肉　牛乳	米　小切麩　パン粉 片栗粉　マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干ししいたけ　大根　人参　昆布 玉ねぎ　コーン　オレンジ　青のり	水　塩　万能つゆ	エネルギー:449kcal タンパク:17.2g 脂質:12.4g カルシウム:141mg 食塩相当量:1g
13	水	豚そぼろ丼　味噌汁 キャベツの甘酢和え　バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉　油揚げ　味噌　きな粉 牛乳	米　油　砂糖　薄力粉	玉ねぎ　人参　しょうが　干ししいたけ 南瓜　キャベツ　昆布　きゅうり わかめ　バナナ	水　万能つゆ　料理酒 穀物酢　こいくちしょうゆ 塩　ベーキングパウダー	エネルギー:499kcal タンパク:17g 脂質:14.4g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.1g
14	木	ご飯　味噌汁 鶏肉の梅焼き ひじきの煮物　チーズ	カップケーキ 牛乳	高野豆腐　味噌　鶏肉 油揚げ　チーズ　牛乳	米　じゃが芋　砂糖　油 薄力粉	干ししいたけ　長ねぎ　昆布 ねりうめ　ひじき　しらたき　人参	水　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:516kcal タンパク:19.3g 脂質:19.6g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g
15	金	ご飯　味噌汁 かれいの香味焼き 春雨と野菜炒め　オレンジ	麩のラスク 牛乳	味噌　かれい　牛乳	米　さつま芋　ごま油　春雨 油　小切麩　無塩バター 砂糖　グラニュー糖	干ししいたけ　玉ねぎ　わかめ　昆布 長ねぎ　しょうが　キャベツ　人参 オレンジ	水　万能つゆ　みりん こいくちしょうゆ　料理酒 塩　チキンスープの素	エネルギー:447kcal タンパク:17.7g 脂質:10.9g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.4g
16	土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ　チーズ	ふりかけおにぎり 小魚	鶏肉　チーズ ふりかけかつお　煮干し	米　じゃが芋　油　砂糖 ごま油	玉ねぎ　人参　切干大根　コーン	水　カレールウ　穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:523kcal タンパク:16.7g 脂質:10.6g カルシウム:213mg 食塩相当量:1.8g
18	月	ご飯　味噌汁 鶏肉の塩焼き 人参ドレッシングサラダ　オレンジ	りんごゼリー	高野豆腐　味噌　鶏肉	米　じゃが芋　砂糖	干ししいたけ　玉ねぎ　昆布　白菜 きゅうり　オレンジ　りんごジュース アガー	水　塩　料理酒 人参ドレッシング	エネルギー:342kcal タンパク:11.8g 脂質:7.6g カルシウム:40mg 食塩相当量:1.1g
19	火	ご飯　わかめスープ 茄子と豚肉の味噌炒め 中華ドレッシング和え　バナナ	餃子の皮ピザ 牛乳	豚肉　味噌　ウインナー チーズ　牛乳	米　ごま油　油　砂糖 ぎょうざの皮	大根　干ししいたけ　わかめ　なす 玉ねぎ　人参　キャベツ　コーン バナナ　ピーマン	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　料理酒 穀物酢　トマトケチャップ	エネルギー:469kcal タンパク:16.8g 脂質:16.1g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.4g
20	水	ご飯　味噌汁 まぐろフライ さつま芋のごま和え　オレンジ	ヨーグルト	味噌　まぐろフライ ヨーグルト　スキムミルク	米　油　片栗粉　さつま芋 砂糖　ごま	干ししいたけ　キャベツ　長ねぎ ほうれん草　昆布　人参　オレンジ	水　トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:436kcal タンパク:16g 脂質:8.4g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.3g
21	木	玄米入りご飯　味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしの海苔和え　チーズ	ごまちんすこう 牛乳	味噌　木綿豆腐　鶏肉 チーズ　牛乳	米　玄米　油　片栗粉 薄力粉　砂糖　ごま	干ししいたけ　白菜　なす　しめじ 昆布　玉ねぎ　人参　もやし チンゲン菜　焼きのり	水　万能つゆ　みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:506kcal タンパク:18.1g 脂質:18.5g カルシウム:273mg 食塩相当量:1.3g
22	金	【処暑】ご飯　味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 手作りなめたけ和え　オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌　豚肉　牛乳	米　小切麩　油 フルーツパン	干ししいたけ　南瓜　万能ねぎ　昆布 玉ねぎ　人参　キャベツ　小松菜 えのき茸　オレンジ	水　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　万能つゆ	エネルギー:433kcal タンパク:15.8g 脂質:12.2g カルシウム:253mg 食塩相当量:1g
23	土	鶏丼　味噌汁 スパゲティサラダ　チーズ	コーンバターご飯	鶏肉　味噌　チーズ	米　油　スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	玉ねぎ　人参　干ししいたけ　大根 長ねぎ　チンゲン菜　昆布　コーン	水　こいくちしょうゆ 料理酒　みりん　塩	エネルギー:500kcal タンパク:17.4g 脂質:10.4g カルシウム:95mg 食塩相当量:1.2g
25	月	麦ご飯 ドライカレー 春雨ときゅうりの和え物　オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	豚肉　牛乳	米　押し麦　油　春雨 ごま油　砂糖 コーンフレーク　無塩バター マシュマロ	玉ねぎ　人参　ピーマン　きゅうり オレンジ	水　トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ　穀物酢　塩	エネルギー:489kcal タンパク:14.3g 脂質:15.7g カルシウム:138mg 食塩相当量:1.4g
26	火	ご飯　コーンスープ チキンソテー キャベツサラダ　バナナ	卵を使わないマーマレードマドレーヌ 牛乳	鶏肉　牛乳	米　薄力粉　無塩バター ノンエッグマヨネーズ　砂糖 マーマレード	玉ねぎ　コーン　パセリ　キャベツ 人参　バナナ	水　シチューフレーク　塩 ベーキングパウダー	エネルギー:569kcal タンパク:16.4g 脂質:20.9g カルシウム:260mg 食塩相当量:1g
27	水	ご飯　味噌汁 あじの磯辺焼き 野菜炒め　オレンジ	パプリカとチーズのパンケーキ 牛乳	味噌　あじ　チーズ　牛乳	米　さつま芋　油　薄力粉 砂糖	干ししいたけ　しめじ　長ねぎ　昆布 焼きのり　もやし　人参　小松菜 オレンジ　パプリカ　パセリ	水　万能つゆ　みりん 料理酒　塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー:431kcal タンパク:17.9g 脂質:9.2g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.1g
28	木	冷やし中華 レバーの竜田揚げ　チーズ	ゆかりおにぎり	鶏肉　豚レバー　チーズ	中華麺　油　ごま　ごま油 砂糖　片栗粉　じゃが芋　米	きゅうり　トマト　もやし　コーン しょうが　ゆかり	こいくちしょうゆ　穀物酢 水　料理酒　塩	エネルギー:486kcal タンパク:20.7g 脂質:11.5g カルシウム:107mg 食塩相当量:1.6g
29	金	ご飯　味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ オクラおかか和え　オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	味噌　鶏肉　かつお節 きな粉　牛乳	米　小切麩　油　砂糖 片栗粉　マカロニ	干ししいたけ　なす　ほうれん草 昆布　しょうが　玉ねぎ　人参 キャベツ　オクラ　オレンジ	水　塩　料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:440kcal タンパク:18.7g 脂質:12.1g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.4g
30	土	豚丼　味噌汁 もやしのごま和え　チーズ	味噌おにぎり	豚肉　味噌　チーズ	米　油　さつま芋　砂糖 ごま	玉ねぎ　干ししいたけ　チンゲン菜 わかめ　昆布　もやし　人参　コーン	水　料理酒　万能つゆ 塩　こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:533kcal タンパク:17.5g 脂質:14.2g カルシウム:133mg 食塩相当量:1.4g

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
	平均量	482	17.3	13.3	179	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア