



8月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和7年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	完了期
1 金	軟飯 味噌汁 ピーマン入り肉団子甘辛ソース ブロッコリーのマヨ和え パナナ	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	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン パナナ 人参	エネルギー:385kcal タンパク:13.4g 脂質:12.4g カルシウム:143mg 食塩相当量:0.9g
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	豚肉 味噌 しらす	米 油 さつまい 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きゅうり オレンジ 長ねぎ コーン	エネルギー:402kcal タンパク:13.5g 脂質:10.1g カルシウム:75mg 食塩相当量:1.2g
4 月	わかめ軟飯 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	米 片栗粉 無塩バター	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	エネルギー:349kcal タンパク:13.4g 脂質:6.9g カルシウム:85mg 食塩相当量:1.3g
5 火	軟飯 味噌汁 鮎のチャンプル もやしの和え物 パナナ	蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 車麩 ごま油 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 キャベツ 人参 もやし 小松菜 パナナ	エネルギー:356kcal タンパク:12.5g 脂質:9.1g カルシウム:142mg 食塩相当量:0.7g
6 水	カバン 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	ひじき軟飯	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	エネルギー:350kcal タンパク:12.7g 脂質:11.6g カルシウム:112mg 食塩相当量:1.1g
7 木	【立秋】コーン軟飯 すまし汁 たらのごまみりん煮 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 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ パプリカ ずいか りんごソース	エネルギー:320kcal タンパク:13.2g 脂質:6.9g カルシウム:146mg 食塩相当量:1.1g
8 金	きつねうどん かれないの煮付け 白菜の和え物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ かれない 牛乳	うどん 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 人参 昆布 白菜 ほうれん草 オレンジ	エネルギー:294kcal タンパク:16.9g 脂質:8.2g カルシウム:178mg 食塩相当量:1.1g
9 土	中華丼 中華スープ 大根サラダ チーズ	コーン軟飯	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 テンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり コーン	エネルギー:400kcal タンパク:10.4g 脂質:9.4g カルシウム:79mg 食塩相当量:1.1g
12 火	軟飯 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	干しいたけ 大根 人参 昆布 玉ねぎ コーン オレンジ 青のり	エネルギー:338kcal タンパク:13.1g 脂質:9.9g カルシウム:113mg 食塩相当量:0.9g
13 水	豚そぼろ丼 味噌汁 キャベツの甘酢和え パナナ	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 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 きゅうり わかめ パナナ	エネルギー:374kcal タンパク:13.4g 脂質:11.2g カルシウム:152mg 食塩相当量:0.9g
14 木	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 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	干しいたけ 長ねぎ 昆布 ひじき 人参	エネルギー:384kcal タンパク:14.4g 脂質:14.9g カルシウム:204mg 食塩相当量:1.3g
15 金	軟飯 味噌汁 かれないの香味煮 春雨と野菜炒め オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 かれない 牛乳	米 さつまい 油 春雨 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 長ねぎ キャベツ 人参 オレンジ	エネルギー:329kcal タンパク:13.2g 脂質:6.1g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.2g
16 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ チーズ	ふりかけ軟飯	鶏肉 チーズ ふりかけかつお	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ 切干大根 コーン	エネルギー:334kcal タンパク:10.1g 脂質:8.8g カルシウム:88mg 食塩相当量:0.8g
18 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩煮 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	エネルギー:252kcal タンパク:9.2g 脂質:6.4g カルシウム:33mg 食塩相当量:0.8g
19 火	軟飯 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 パナナ	餃子の皮ピザ 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 ぎょうざの皮	大根 干しいたけ わかめ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パナナ ビーマン	エネルギー:342kcal タンパク:12.4g 脂質:12g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.1g
20 水	軟飯 味噌汁 たらの煮付け さつま芋のごま和え オレンジ	ヨーグルト	味噌 たら ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 さつま芋 ごま	干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 昆布 人参 オレンジ	エネルギー:270kcal タンパク:11.5g 脂質:8.1g カルシウム:132mg 食塩相当量:0.8g
21 木	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしの海苔和え チーズ	ごまパンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 ごま	干しいたけ 白菜 なす しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし テンゲン菜 焼きのり	エネルギー:326kcal タンパク:13g 脂質:10.2g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.1g
22 金	【処暑】軟飯 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	エネルギー:329kcal タンパク:12.1g 脂質:9.9g カルシウム:203mg 食塩相当量:0.9g
23 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	コーンバター軟飯	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 干しいたけ 大根 長ねぎ テンゲン菜 昆布 コーン	エネルギー:378kcal タンパク:12.6g 脂質:7.5g カルシウム:58mg 食塩相当量:0.8g
25 月	軟飯 コンソメスープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 春雨ときゅうりの和え物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン きゅうり オレンジ	エネルギー:363kcal タンパク:11.4g 脂質:9.9g カルシウム:134mg 食塩相当量:1.3g
26 火	軟飯 コンソメスープ チキンソテー キャベツサラダ パナナ	卵を使わないマーマレード 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 パナナ	エネルギー:382kcal タンパク:12.2g 脂質:13.5g カルシウム:127mg 食塩相当量:0.6g
27 水	軟飯 味噌汁 かれないの磯辺煮 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 かれない チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 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	エネルギー:319kcal タンパク:13.8g 脂質:6.2g カルシウム:150mg 食塩相当量:1.1g
28 木	冷やし中華 レバーの竜田炒め チーズ	青のり軟飯	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 青のり	エネルギー:365kcal タンパク:16.1g 脂質:6.2g カルシウム:68mg 食塩相当量:1.1g
29 金	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 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	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	エネルギー:332kcal タンパク:14.4g 脂質:8.8g カルシウム:130mg 食塩相当量:1.1g
30 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	味噌軟飯	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン	エネルギー:399kcal タンパク:13g 脂質:10.6g カルシウム:91mg 食塩相当量:1.1g

★圖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。