

令和7年 8月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1(金)	Fe牛乳	ごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、白菜のおかか、和え、すまし汁(豆腐、しめじ)	かぼちゃマフィン、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、かつお節、木綿豆腐、調製豆乳、牛乳	金芽米、油、砂糖、無塩バター、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、かぼちゃ	味噌、料理酒、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、ベーキングパウダー	460kcal 18.5g 15.1g 1.2g	564kcal 20.9g 19.8g 1.5g
2(土)	牛乳	豚丼、切干大根サラダ、味噌汁(エリンギ、わかめ)	市販菓子(ホームパイ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、かつわかめ	金芽米、糸こんにやく、砂糖、おつゆ、厚切りカットパウム	たまねぎ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、きゅうり、エリンギ	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、酢、食塩、味噌	408kcal 16.6g 15.7g 1.2g	476kcal 18.1g 17.2g 1.6g
4(月)	Fe牛乳	玄米ごはん、鮭の塩焼き、じゃが芋のカレーきんぴら、味噌汁(厚揚げ、たまねぎ)、バナナ	ウインナー蒸しパン、Fe牛乳	牛乳(Fe)、サケ、豚こま切れ、厚揚げ、調製豆乳、ウインナー、とろけるチーズ	金芽米、ロウカット玄米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	にんじん、いんげん、たまねぎ、バナナ、コーン缶	料理酒、食塩、しょうゆ(濃口)、みりん、カレー粉、だし汁、味噌、ベーキングパウダー	514kcal 23.6g 14.6g 1.3g	642kcal 27.7g 19.6g 1.7g
5(火)	牛乳	ごはん、鶏肉の甘酢しょうゆ焼き、白菜の煮浸し、かきたま汁(ほうれん草、しめじ)	みたらしポテト、牛乳	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、卵	金芽米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも	はくさい、にんじん、もやし、ほうれんそう、しめじ	料理酒、酢、しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、水	431kcal 21.2g 14.1g 1.2g	490kcal 24.4g 13.7g 1.5g
6(水)	Fe牛乳	冷やしきつねうどん、さつま芋のレモン煮、カップヨーグルト	ちんすこう、Fe牛乳	牛乳(Fe)、油揚げ、鶏ささ身、かまぼこ、カットわかめ、ヨーグルト	ゆでうどん、砂糖、さつまいも、小麦粉、油	干しいたけ、にんじん、レモン果汁	しょうゆ(濃口)、みりん、だし、水、食塩	415kcal 19.0g 8.7g 1.4g	510kcal 20.8g 11.4g 1.8g
7(木)	牛乳	なす豚丼、きゅうりとツナの和え物、味噌汁(オクラ、玉ねぎ)、すいか	ゆでとうもろこし、市販菓子(ビスコ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、ツナ、水煮缶	金芽米、砂糖、油、ごま油、ビスコ	なす、にんじん、こまつな、きゅうり、もやし、オクラ、たまねぎ、切り干しだいこん、すいか、とうもろこし	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、鶏ガラスープの素、だし汁、味噌、食塩	450kcal 19.3g 17.0g 1.2g	527kcal 21.9g 18.1g 1.6g
8(金)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉のから揚げ(味噌風味)、カラフル納豆、すまし汁(ほうれん草、人参)	セサミクッキー、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	金芽米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、バター、ごま	きゅうり、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ	料理酒、味噌、しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	492kcal 21.3g 17.9g 1.0g	610kcal 25.0g 23.8g 1.3g
9(土)	牛乳	厚揚げと鶏肉のあんかけ、井もやしのゆかり和え、すまし汁(えのき、麩)	市販菓子(源氏パイ)、ブルーベリー、牛乳	牛乳、厚揚げ、鶏ももこま切れ	金芽米、油、砂糖、片栗粉、おつゆ、源氏パイ	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、もやし、こまつな、えのきたけ、青ねぎ、ブルーベリー	しょうゆ(濃口)、料理酒、鶏ガラスープの素、オイスターソース、水、しそ、ふりかけ、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	433kcal 18.9g 16.8g 1.4g	532kcal 21.6g 19.7g 1.8g
12(火)	調理室工事のため 給食提供無し								
13(水)	調理室工事のため 給食提供無し								
14(木)	牛乳	ごはん、ポークチャップ、粉ふき芋、野菜スープ(ズッキーニ)	メロンパン、牛乳	牛乳、豚こま切れ、卵	金芽米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、無塩バター、グラニュー糖	たまねぎ、ピーマン、しめじ、ズッキーニ、にんじん	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、水	511kcal 19.0g 19.3g 1.0g	603kcal 21.3g 21.2g 1.3g
15(金)	Fe牛乳	ツナ入りカレー、切干大根とわかめサラダ、みかん缶	原宿ドッグミニ、牛乳	牛乳(Fe)、ツナ、水煮缶、牛乳、カットわかめ	金芽米、じゃがいも、油、砂糖、原宿ドッグミニ(コアバナ)	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、みかん缶	カレー、水、酢、しょうゆ(濃口)	412kcal 14.3g 12.2g 1.4g	526kcal 15.8g 17.0g 1.9g
16(土)	牛乳	高野豆腐とツナのそぼろ、井、ひじきとじゃがいもの煮物、すまし汁(麩、わかめ)	市販菓子(ワッフル)、牛乳	牛乳、凍り豆腐、ツナ、水煮缶、ひじき、カットわかめ	金芽米、砂糖、じゃがいも、油、おつゆ、ワッフル	たまねぎ、にんじん、いんげん	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、しょうゆ(薄口)、食塩	392kcal 15.3g 10.9g 1.3g	466kcal 16.5g 9.7g 1.7g
18(月)	Fe牛乳	ごはん、ポークシチュー、キャベツとツナのサラダ、カップヨーグルト	レーズンケーキ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、ツナ、水煮缶、ヨーグルト、調製豆乳	金芽米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、キャベツ、干しぶどう	ビーフシチュー、ケチャップ、ウスターソース、水、酢、しょうゆ(濃口)、食塩、ベーキングパウダー	532kcal 21.2g 15.3g 1.4g	652kcal 23.7g 20.8g 1.8g
19(火)	牛乳	ごはん、焼き鯖、こぼろなます(福井)、ぼっかけ汁(福井)	水ようかん、市販菓子(ぱりんこ)、牛乳	牛乳、サバ、油揚げ、厚揚げ、かまぼこ、かんてん(粉)、こしあん	金芽米、砂糖、すりごま、糸こんにやく	だいこん、にんじん、青ねぎ、ごぼう	食塩、料理酒、酢、味噌、だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、水、ぱりんこ(2枚/袋)	453kcal 19.1g 16.6g 1.0g	527kcal 20.9g 17.5g 1.3g
20(水)	Fe牛乳	ビビンバ、春雨サラダ、中華スープ(わかめ)	チーズサブ、レ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、牛ひき肉、豚ひき肉、かにかまぼこ、カットわかめ、粉チーズ、調製豆乳	金芽米、ごま、ごま油、砂糖、はるさめ、小麦粉、油	ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ(濃口)、鶏ガラスープの素、食塩、酢、水	450kcal 16.8g 14.6g 1.5g	555kcal 18.7g 19.8g 2.0g
21(木)	牛乳	玄米ごはん、豚肉のごま照り焼き、チーズ入り納豆和え、味噌汁(かぼちゃ、油揚げ)	大学芋、牛乳	牛乳、豚こま切れ、挽きわり納豆、チーズ、油揚げ	金芽米、ロウカット玄米、片栗粉、砂糖、ごま油、さつまいも	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、味噌、水	542kcal 22.5g 23.6g 1.1g	648kcal 26.3g 27.3g 1.4g
22(金)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉のカレーパン粉焼き、もやしとツナの酢の物、味噌汁(キャベツ、しめじ)、バナナ	きな粉ビスコッティ、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ツナ、水煮缶、きな粉、調製豆乳、牛乳	金芽米、パン粉、油、砂糖、小麦粉	もやし、きゅうり、キャベツ、しめじ、にんじん、バナナ	食塩、カレー粉、酢、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌、ベーキングパウダー	430kcal 22.1g 9.6g 1.0g	522kcal 26.2g 12.0g 1.3g
23(土)	牛乳	豚肉の青炒肉絲、チンゲン菜のナムル、中華スープ(豆腐、えのき)	市販菓子(マリービスケット)、ブルーベリー、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐、カットわかめ	金芽米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、ビスケット	たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、えのきたけ、ブルーベリー	しょうゆ(濃口)、オイスターソース、料理酒、食塩、水、鶏ガラスープの素	428kcal 17.5g 17.0g 1.2g	505kcal 19.5g 18.3g 1.5g
25(月)	Fe牛乳	ロールパン、サーモングリル(カナダ)、カラフルサラダ、チキンヌードルスープ(カナダ)、オレンジ	プーティン(カナダ)、牛乳	牛乳(Fe)、サケ、鶏ももこま切れ、粉チーズ、牛乳	ロールパン、片栗粉、油、バター、砂糖、スパゲティ、じゃがいも、小麦粉	レモン果汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、オレンジ	料理酒、食塩、パセリ粉、酢、しょうゆ(濃口)、水、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	356kcal 20.1g 14.2g 1.3g	476kcal 24.3g 19.6g 1.8g
26(火)	牛乳	玄米ごはん、鶏肉の照り焼き、オクラのツナ和え、味噌汁(さつま芋、しめじ)	みかんゼリー(アガー)、市販菓子(ビスコ)、牛乳	牛乳、鶏もも肉、ツナ、水煮缶	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、油、さつまいも、みかん缶詰(液汁)、ビスコ	オクラ、にんじん、しめじ、青ねぎ、みかん缶	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、味噌、水、アガー	413kcal 19.5g 12.6g 1.1g	474kcal 22.2g 11.7g 1.5g
27(水)	Fe牛乳	焼きそば、オクラのおかか、和え、パイン缶	鮭ひじきおにぎり、中華スープ(豆腐、チンゲン菜)、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、かつお節、さけ、ひじき、木綿豆腐	焼きそばめん、油、金芽米	キャベツ、しめじ、にんじん、にら、オクラ、えのきたけ、パイン缶、チンゲンサイ	焼きそばソース、食塩、しょうゆ(濃口)、水、鶏ガラスープの素	415kcal 19.2g 9.4g 1.3g	513kcal 22.2g 12.3g 1.7g
28(木)	Fe牛乳	ミートスパゲティ、彩り、和え(キャベツ)、コンソメスープ(大根)、チーズ	ココアバナナケーキ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚ひき肉、プロセスチーズ、調製豆乳	スパゲティ、油、砂糖、ごま油、小麦粉	たまねぎ、ピーマン、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、バナナ	水、ケチャップ、食塩、コンソメ、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、パセリ粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)	426kcal 19.9g 13.1g 1.4g	546kcal 23.4g 17.7g 1.9g
29(金)	牛乳	ごはん、鶏肉のアンダレーズ、かぼちゃのサラダ(レーズン入り)、コーンスープ	豆腐入り白パン、牛乳	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、絹ごし豆腐	金芽米、片栗粉、油、砂糖、パン粉、バター、ホットケーキミックス、いちごジャム	しょうが、かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、クリームコーン缶、たまねぎ	しょうゆ(濃口)、ウスターソース、鶏ガラスープの素、食塩、水、コンソメ	508kcal 21.4g 16.1g 1.2g	599kcal 24.6g 16.6g 1.5g
30(土)	牛乳	きんぴら、小松菜の昆布和え、すまし汁(豆腐、しめじ)	市販菓子(ソフトドーナツ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、塩こんぶ、木綿豆腐	金芽米、糸こんにやく、ごま、砂糖、油、片栗粉、ワッフル、ソフトドーナツ	ごぼう、にんじん、こまつな、もやし、しめじ	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	453kcal 18.4g 18.1g 1.0g	554kcal 21.0g 20.5g 1.3g

月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 449kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.2g
 月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 544kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.6g 食塩相当量 1.6g