

令和7年8月 献立表

のぞみ保育園 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15	金	牛乳 ごはん かれのり焼 オクラとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・わかめ) オレンジ	牛乳 ごま豆腐ラーメン	牛乳 かれい ひき わり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 豚肉 (もも) 調整豆乳	米 中華麺 ごま油 白いりごま	オクラ にんじん か ぼちゃ カットわかめ オレンジ もやし コーン	しょうゆ 酒 みりん かつお・こんぶだし 汁 中華だしの素 食塩 水	Ene.: 465kcal P: 24.7g F: 14.9g C: 68.1g Ca: 310mg 食塩相当量: 1.8g
2	16	土	牛乳 ごはん 豚の甘辛焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	牛乳 ラスク(シュガー)	牛乳 豚肉(もも) ツ ナ水煮缶 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 デニッ シュ 油	たまねぎ にんじん キャベツ なめこ	しょうゆ 酒 酢 か つお・昆布だし汁	Ene.: 484kcal P: 15.6g F: 19.0g C: 61.1g Ca: 255mg 食塩相当量: 1.1g
4	18	月	牛乳 ごはん 豚の野菜あんかけ キャベツの海苔和え みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	牛乳 冷やし中華	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) ハム	米 油 砂糖 片栗 粉 中華麺 ごま油 白いりごま	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 焼 き海苔 きゅうり	かつお・こんぶだし 汁 しょうゆ 酢 水	Ene.: 456kcal P: 22.2g F: 16.8g C: 59.9g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.7g
5	19	火	牛乳 ごはん ブルコギ風炒め じゃがいもとツナのサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 お麦ラスク(シュガー)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨレ 焼き麩 油	パプリカ(赤) たま ねぎ にんじん いら にんにく パセリ粉 たまねぎ カットわか め バナナ	酒 しょうゆ 食塩 中華だしの素 水	Ene.: 471kcal P: 14.6g F: 16.7g C: 75.9g Ca: 242mg 食塩相当量: 1.6g
6	20	水	牛乳 夏野菜カレー だいこんとわかめの酢の物 コンソメスープ(にんじん・コーン)	牛乳 バイナップル豆腐寒天 おこめリング	牛乳 鶏もも肉 調 整豆乳	米 油 小麦粉 砂 糖 白いりごま おこ めリング	かぼちゃ たまねぎ なす にんにく トマ トピューレ だいこん カットわかめ にんじ ん コーン バイン缶 粉かんでん	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース みり ん 食塩 酢 しょう ゆ	Ene.: 445kcal P: 16.7g F: 14.9g C: 68.0g Ca: 284mg 食塩相当量: 0.7g
7	21	木	牛乳 ごはん 鮭のフライ こまつなとにんじんの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 鶏ひきと野菜のにゅうめん	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 鶏ひ き肉	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マス カットゼリー そうめ ん	こまつな にんじん 塩昆布 葉ねぎ 玉 ねぎ ほうれん草 コーン	中濃ソース 水 しょう ゆ 食塩 かつお・ こんぶだし汁	Ene.: 477kcal P: 22.1g F: 13.9g C: 70.8g Ca: 287mg 食塩相当量: 2.5g
8		金	牛乳 タコライス 豆腐ちゃんぶるー(ズッキーニ) コンソメスープ(かぼちゃ・玉ねぎ) すいか	牛乳 じゅ〜し〜風ごはん	牛乳 豚ひき肉 木 綿豆腐 削り節 油 揚げ ツナ水煮缶	米 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ ズッキー ニ にんじん かぼ ちゃ すいか ひじき	ケチャップ 中濃ソ ース カレー粉 食塩 しょうゆ コンソメ 酒 水	Ene.: 508kcal P: 21.2g F: 17.2g C: 72.7g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.3g
9	23	土	牛乳 3色そぼろ丼 ごぼうのナムル(マヨレ) みそ汁(だいこん・麩)	牛乳 フルーツヨーグルト コーンのおほしさま	牛乳 鶏ひき肉 ハ ム 米みそ(淡色辛 みそ) ヨーグルト(無 糖)	米 油 マヨレ 焼 き麩 コーンのおほ しさま	にんじん ほうれん 草 コーン ごぼう だいこん バナナ	食塩 しょうゆ かつ お・こんぶだし汁 麦 茶	Ene.: 443kcal P: 18.9g F: 17.1g C: 61.2g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.4g
12	26	火	牛乳 ジャージャーうどん 高野豆腐の中華炒め煮 野菜スープ(なす・わかめ)	牛乳 鶏むね肉のチャーハン	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 高野豆腐 鶏むね肉	うどん 油 砂糖 ご ま油 米	たまねぎ にんじん グリーンピース なす カットわかめ ねぎ	中華だしの素 水 しょう ゆ 食塩	Ene.: 441kcal P: 21.5g F: 17.4g C: 56.9g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.8g
13	27	水	牛乳 ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草とえのきのごま和え みそ汁(ごぼう・だいこん) バナナ	牛乳 おこのみ焼き	牛乳 生揚げ 豚ひ き肉(淡色辛 みそ) 豚肉(もも) 削り節	米 油 砂糖 片栗 粉 白いりごま 小 麦粉	ほうれん草 えのき 茸 たまねぎ にんじ ん ごぼう だいこん バナナ キャベツ コーン あおのり	酒 中濃ソース しょうゆ かつお・こ んぶだし汁 水	Ene.: 488kcal P: 18.8g F: 17.4g C: 69.1g Ca: 357mg 食塩相当量: 1.1g
14	28	木	牛乳 食パン バーベキューチキン ジャーマンポテト 豆腐スープ(たまねぎ・にんじん)	牛乳 小魚とこまつなごはん	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳 食べる小魚 油揚げ	食パン 砂糖 じゃ がいも 米 油 白い りごま	たまねぎ にんにく にんじん こまつな パセリ粉	酒 しょうゆ ケ チャップ 中濃ソ ース コンソメ 食塩 水	Ene.: 457kcal P: 23.5g F: 17.9g C: 58.0g Ca: 361mg 食塩相当量: 1.5g
22		金	牛乳 ソース焼きそば 青のりポテト すまし汁(豆腐・わかめ) オレンジ	牛乳 豆腐ににんじんホットケーキ	牛乳 豚肉(もも) 木 綿豆腐 調整豆乳	焼きそば麩 油 じゃ がいも ごま油 ホッ トケーキ粉	たまねぎ にんじん キャベツ あおのり カットわかめ オレン ジ	しょうゆ 酢 かつお だし汁 中濃ソ ース 食塩	Ene.: 504kcal P: 21.5g F: 19.4g C: 69.1g Ca: 290mg 食塩相当量: 2.0g
25		月	牛乳 ごはん かれのり焼付け 和風サラダ みそ汁(かぼちゃ・わかめ) オレンジ	牛乳 ナポリタン	牛乳 かれい 鶏さ さみ 米みそ(淡色 辛みそ) ウインナー	米 油 砂糖 スパ ゲッティ	しょうが きゃべつ にんじん カットわか め かぼちゃ オレン ジ ビーマン たまね ぎ	中濃ソース 食塩 しょうゆ 酢 酒 か つお・こんぶだし汁 ケチャップ コンソメ	Ene.: 422kcal P: 20.2g F: 15.8g C: 52.7g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.4g
29		金	牛乳 しらすごはん 鶏の味噌マヨレ焼き キャベツとにんじんのナムル すまし汁(かぼちゃ・なると) マスカットゼリー	牛乳 豆腐おからケーキ	牛乳 しらす干し 鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) なると おからパウダー 調 整豆乳	米 マヨレ ごま油 マスカットゼリー ホットケーキ粉 砂 糖 油	きゃべつ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	しそふりかけ しょう ゆ かつおだし汁 食塩	Ene.: 469kcal P: 21.1g F: 16.3g C: 66.7g Ca: 311mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO
今年も暑い夏がやってきました。
今年の郷土料理は沖繩県、8日(金)にタコライス、ちゃんぶるー、そして午後おやつはじゅ〜し〜風ごはん(沖繩県の炊き込みご飯)を提供予定です。そして、22日(金)は夏祭りメニュー。お祭りを感ぜられる料理をお友達と楽しみながら食べられますように。
また、今月の食育テーマは「大豆・豆腐」に沿って、大豆から作られた食材がたくさん登場します。豆腐だけでなく、豆乳・高野豆腐・生揚げ・おから・油揚げ・きなこ、などなど、大豆製品を探してみてください。29日(金)は午後おやつの特例食として「豆腐おからケーキ」を提供予定です。
☆仕入れの都合上、食材はじめて献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

目標値		月平均値	
Ene.(エネルギー)	463kcal		465kcal
P(タンパク)	18g		21.2g
F(脂質)	14g		16.6g
C(炭水化物)	67g		64.5g
Ca(カルシウム)	213mg		300mg
食塩相当量	1.4g		1.5g

