



メニュー表



2025年08月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (金)	豚肉のスタミナ丼 わかめスープ マスカットゼリー 	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま ごま油 マスカットゼリー	豚肉 のり わかめ	たまねぎ にんにく キャベツ	コーンマヨパン 牛乳	496	15.5	15.4	1.1
夏バテ防止メニュー♪ 									
2日 (土)	わかめうどん 野菜入りつくね いんげんのごまマヨ和え	うどん 天かす めんつゆ きび砂糖 マヨレ ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ トマトケチャップ いんげん ホールコーン	ビスケット お茶	352	9.8	14.0	1.9
4日 (月)	ご飯 チキンカツ ブロッコリー添え ポテトのオーロラソース和え スープ(えのき・ほうれん草)	精白米 パン粉 めんつゆ じゃがいも マヨレ	鶏肉	ブロッコリー トマトケチャップ えのきたけ ほうれん草	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	527	16.5	20.3	1.0
5日 (火)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 油 三温糖 麩	赤魚 味噌 高野豆腐	にんじん たまねぎ いんげん	のりチーズトースト 牛乳	400	18.5	11.6	1.4
6日 (水)	夏野菜カレーライス もやしのごま風味サラダ 	精白米 じゃがいも カレーウ 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ もやし	りんごとカルピスのゼリー クラッカー 牛乳	439	11.3	12.6	1.0
7日 (木)	ご飯 鶏肉のねぎソース 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう いんげん	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	428	17.0	12.9	1.0
8日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ マスカットゼリー	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油 マスカットゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ ブロッコリー	きつねおにぎり 牛乳	479	17.6	13.9	1.7
9日 (土)	ご飯 ハンバーグ(バーベキューソース) ビーフン 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 ビーフン ごま油 麩	鶏肉 豚肉 ツナ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん	せんべい お茶	396	13.2	10.6	1.1
12日 (火)	ご飯 牛肉入りコロッケ カレービーンズ 野菜スープ	精白米 じゃがいも パン粉 カレーウ	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん グリーンピース	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	483	13.7	15.5	1.0
13日 (水)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 油 酢	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん えのきたけ	冷やしうどん 牛乳	466	16.7	13.8	1.9
14日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 厚揚げの煮物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖	鶏肉 味噌 厚揚げ わかめ	いんげん たまねぎ	中華ポテト 牛乳	491	18.2	17.9	0.8
15日 (金)	麻婆飯 スパゲティサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 スパゲッティ マヨレ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ホールコーン	クッキー(ごま) 牛乳	452	14.9	13.6	1.3
16日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ めんつゆ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	ビスケット お茶	430	11.3	10.0	1.2



メニュー表



2025年08月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
18日 (月)	ピラフ 肉団子(ケチャップ) ブロッコリー添え わかめスープ	精白米 カールウ マヨレ	鶏肉 豚肉 わかめ	たまねぎ にんにく ホールコーン いんげん トマトケチャップ ブロッコリー	お麩ラスク 牛乳	421	14.9	15.3	0.9
19日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 青のり ひじき 味噌	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ハッシュドポテト 牛乳	416	15.1	16.6	0.8
20日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 野菜と鶏レバーの炒め物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 油 きび砂糖 片栗粉 麩	さば 味噌 鶏肉 わかめ	にんじん もやし ニラ	おぐらケーキ 牛乳	464	18.1	16.5	0.8
21日 (木)	ご飯 メンチカツ マカロニソテー スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 パン粉 マカロニ 油 マヨレ	鶏肉 豚肉 青のり 油揚げ 味噌	たまねぎ きゅうり なす	チーズおかかおにぎり 牛乳	497	15.2	17.4	1.2
22日 (金)	キーマカレー キャベツとトマトのサラダ	精白米 カールウ めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	430	12.7	11.8	1.1
23日 (土)	中華飯 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖	豚肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	せんべい お茶	384	8.4	7.7	1.6
25日 (月)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え 金平にんじん 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ 三温糖 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ 味噌	ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	お好み焼き 牛乳	439	17.6	14.5	1.3
26日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 なす	スイートポテト 牛乳	464	15.3	14.5	1.0
27日 (水)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 パン粉 油 めんつゆ 三温糖 麩	たら 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ 味噌	キャベツ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース	パンケーキ(ケーシング) 牛乳	484	18.7	15.3	1.0
28日 (木)	ご飯 ハンバーグ(トマトソース) マカロニサラダ 野菜スープ	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトソース にんにく トマト キャベツ にんじん	クッキー(ココア) 牛乳	456	16.3	15.7	1.0
29日 (金)	冷しゃぶうどん 青のりポテト	うどん 三温糖 マヨレ ごま めんつゆ じゃがいも 油	豚肉 わかめ 青のり	にんじん きゅうり	きな粉おにぎり 牛乳	417	14.5	13.6	1.4
30日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 油 めんつゆ	鶏肉 ツナ わかめ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	ビスケット お茶	391	12.6	14.4	0.7
平均						457	15.9	14.9	1.1

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。