

献立表



猛暑が続く中、暑さにより、食欲低下や脱水症状または、熱中症等に注意が必要です。
こんなときこそ朝食をしっかり摂りましょう。今月の献立は夏野菜をたくさん取り入れて、栄養補給が出来るように、心がけて提供していきます。
※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。



太子保育園

2025年08月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 金	御飯 マーボー茄子 パンパンジーサラダ わかめスープ	471.8(458.2) 15.2(15.2) 16.4(17.8)	米、ごま油、三温糖、砂糖 パイシート	鶏ささ身、米みそ かつお節 牛乳 豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、ねぎ レタス、ピーマン にんじん、わかめ なす	本みりん、しょうゆ、食塩 白こしょう	牛乳	シュガーパイ	防犯訓練
02 土	冷やし中華 蒸しじゃがいも すいか	388.2(315.6) 13.7(11.1) 5.6(4.5)	じゃがいも、油 中華麺	卵 ハム	すいか、きゅうり	食塩			
04 月	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き まっくろくろすけサラダ 野菜スープ	415.2(391.3) 17.2(16.8) 12.5(14.0)	米、マヨネーズ、三温糖 油	さけ、絹ごし豆腐 きな粉、米みそ 牛乳	レタス、にんじん チンゲンサイ、きゅうり とうもろこし、たまねぎ セロリー、ひじき、パセリ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	豆腐ドーナツ	
05 火	卵あんかけ御飯 揚げ鶏のマリネ 味噌汁(油揚げ・茄子)	573.8(454.0) 25.5(21.1) 26.5(21.4)	米、油、片栗粉、砂糖 三温糖	卵、鶏肉、米みそ、油揚げ かにかまぼこ(アラスカ)	とうもろこし、たまねぎ きゅうり、にんじん、ねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン あさつき、干しいたけ だいこん なす	酢、しょうゆ、食塩 白こしょう	茹大根	とうもろこし	
06 水	御飯 ローストチキン トマトともやしのサラダ 野菜スープ	384.6(321.2) 17.5(15.6) 12.1(10.3)	米、ごま、三温糖 ごま油、油 ホットケーキ粉	鶏むね肉、豆乳 バター、牛乳 卵	大豆もやし、たまねぎ トマト、キャベツ、きゅうり レタス、黄ピーマン しめじ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、食塩	豆乳	セサミクッキー	希望保育
07 木	御飯 塩じゃが ツナコーンサラダ 味噌汁(なめこ・あおさ)	442.0(416.8) 12.0(12.9) 16.1(12.9)	じゃがいも、米、三温糖 油、ごま油 焼き麩	ツナ油漬缶、米みそ バター、牛乳 豚肉	レタス、たまねぎ、コーン缶 にんじん、きゅうり、なめこ あおさ、にんにく	食塩、酢、しょうゆ	飲むヨーグルト	麩ラスク	希望保育
08 金	御飯 チンジャオロース 南瓜煮 豆腐とねぎのスープ	574.3(520.2) 17.7(17.7) 11.5(13.2)	米、三温糖、ごま油	木綿豆腐 牛乳 豚肉	かぼちゃ、もやし ピーマン、たけのこ、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素 食塩	牛乳	わかめおにぎり	希望保育
09 土	トマトスパゲティー 野菜スープ	247.0(194.1) 10.0(7.8) 5.4(4.0)	マカロニ・スパゲティー じゃがいも	ツナ油漬缶 粉チーズ、バター	たまねぎ、ホールトマト キャベツ、にんにく、しそ	塩、食塩、白こしょう			
12 火	ベーコンピラフ 野菜スープ バナナ	336.7(324.4) 6.3(8.2) 5.6(6.1)	米、じゃがいも、油	ベーコン 豆乳	バナナ、たまねぎ コーンキャベツ	コンソメ、食塩、パセリ粉	豆乳	パン	希望保育
13 水	スパゲティー・ミートソース オレンジ	257.2(303.0) 10.5(9.5) 6.2(4.9)	スパゲティー	豚ひき肉 粉チーズ、バター	バナナ、オレンジ たまねぎ、にんじん、パセリ	ケチャップ、塩、白こしょう	バナナ	お菓子	希望保育
14 木	ハヤシ 蒸しじゃがいも すいか	306.2(245.6) 9.8(7.8) 12.8(10.3)	じゃがいも、片栗粉、油	豚肉	すいか、たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ、だいこん	ハヤシルウ、ケチャップ 食塩 中濃ソース	茹大根	お菓子	希望保育
15 金	焼きそば 野菜スープ オレンジ	292.4(289.6) 10.5(11.6) 7.8(9.9)	じゃがいも、油 焼きそば麺	牛乳 豚肉	オレンジ、キャベツ 大豆もやし、コーン にんじん、あおのり	食塩	牛乳	お菓子	希望保育
16 土	そうめん オレンジ	268.8(225.0) 9.2(7.6) 0.8(0.7)	干しそうめん	かまぼこ	オレンジ、きゅうり	めんつゆ			
18 月	御飯 カレイのムニエル ナポリタン 味噌汁(ねぎ・オクラ)	559.8(482.7) 20.3(19.1) 23.2(20.2)	米、油、オリーブ油 三温糖 小麦粉、スパゲッティ	かれい、豆乳 ベーコン しらす干し バター、粉チーズ、牛乳	レタス、たまねぎ、オクラ にんじん、あさつき ピーマン、ねぎ	ケチャップ、食塩 ウスターソース 白こしょう	豆乳	カルシウムスナック	
19 火	御飯 カントリー風炒め 大根サラダ 洋風スープ	451.1(365.1) 14.0(11.3) 16.8(13.5)	米、黒砂糖、三温糖、油	豚肉、ゼラチン きな粉 卵	レタス、にんじん たまねぎ、だいこん セロリー、コーン ピーマン、にんじん	カレー粉、ケチャップ 食塩 中濃ソース	茹人参	黒糖ゼリー	
20 水	食パン 照り焼きチキン マカロニサラダ ミネストローネ	722.6(622.9) 23.3(21.3) 29.0(26.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉、油 三温糖、すりごま、オリーブ 油、砂糖 マカロニ、食パン	鶏もも肉、白みそ ベーコン、ハム バター、牛乳	たまねぎ、レタス、きゅうり トマトピューレ、にんじんきゅ うり、トマト、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ 食塩、本みりん、白こしょう	牛乳	冷やし汁	
21 木	御飯 チーズハンバーグ 胡瓜ピクルス コンソメジュリエヌ	611.6(536.5) 22.0(19.0) 24.6(21.9)	米、砂糖、三温糖 ざらめ糖、ごま油 パン粉、小麦粉	豚ひき肉 卵 ミルクチョコレート バター、牛乳、チーズ	きゅうり、たまねぎ、レタス にんじん、バナナ セロリー、だいこん	ケチャップ、しょうゆ、酢 食塩、白こしょう ウスターソース	茹大根	チョコバナナマフィン 牛乳	避難訓練
22 金	御飯 エビと豆腐の揚げボール 五目納豆 味噌汁(大根・人参)	546.1(498.8) 21.0(19.8) 16.8(13.5)	米、上新粉、油、片栗粉 砂糖 パン粉	木綿豆腐、納豆 卵 えび 牛乳	だいこん、にんじん 大豆もやし、きゅうり しょうが、オクラ、あおのり	しょうゆ、めんつゆ、みりん 食塩、白こしょう	飲むヨーグルト	米粉の蒸しパン	
23 土	和えご飯 中華スープ	261.8(197.4) 7.8(5.9) 4.3(3.2)	米、ごま油	卵 ハム、豚肉	ザーサイ、万能ねぎ ねぎ、わかめ	しょうゆ、中華だしの 食塩、白こしょう			
25 月	御飯 魚と野菜のカラフルソテー 和風スパゲッティー 味噌汁(茄子・みょうが)	404.4(358.4) 15.7(15.5) 7.6(7.7)	じゃがいも、米、片栗粉、油 マカロニ	かじき、米みそ かつお節、豆乳	たまねぎ、みょうが 黄ピーマン、コーン しめじ、しいたけ にんじん、焼きのり にんにく、ピーマン なす	しょうゆ、食塩、白こしょう	豆乳	ボテ丸	
26 火	わかめ御飯 天ぷら 茶碗蒸し 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	378.5(292.1) 10.9(8.7) 10.1(8.1)	米、砂糖、油 小麦粉	卵、鶏肉、米みそ かまぼこ ゼラチン	オクラ、たまねぎ かぼちゃ、ピーマン ねぎ、干しいたけ しそ、にんじん なす	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	茹人参	ひまわりゼリー	
27 水	御飯 豆腐のチャンプルー ごまドレ野菜サラダ 中華スープ	470.1(427.7) 13.5(11.4) 8.5(6.8)	米、三温糖、ごま ごま油、油	木綿豆腐 卵 豚肉	レタス、きゅうり、トマト もやし、こまつな、万能ねぎ にんじん、わかめ、コーン バナナ ズッキーニ	しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩、白こ しょう	バナナ	コーンおにぎり	
28 木	御飯(雑穀入り) 肉団子 ひじき煮 すいか 味噌汁(茄子・ねぎ)	574.0(510.6) 22.4(21.0) 20.3(19.6)	米、氷糖みつ、片栗粉 油、三温糖、砂糖	アイスクリーム 牛乳 豚肉 米みそ、さつま揚げ かつお節	レタス、すいか、しょうが にんじん、たまねぎ ねぎ、ピーマン、しらたき しいたけ、ひじき なす	みりん、ケチャップ しょうゆ ウスターソース	牛乳	スペシャルかき氷	誕生会
29 金	麦御飯 カレー じゃがサラダ 飲むヨーグルト	623.6(504.6) 13.8(11.5) 24.8(19.8)	じゃがいも、米、油 三温糖、押麦 小麦粉	豚肉 卵 無塩バター、牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんにく だいこん	カレールウ	茹大根	ココアスコーン	プール納め
30 土	五目うどん バナナ	288.2(244.1) 8.5(6.9) 6.1(4.9)	ゆでうどん、三温糖	豚肉 かつお節	バナナ、キャベツ にんじん、しいたけ、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ、みりん			

※未満児は午前おやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。