



2025年8月 すすきの保育園予定献立



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざいりょうめい		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	麦茶	麦ご飯 すき焼き風煮 もやしとカニカマのサラダ なめこ玉ねぎの味噌汁	牛乳	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ まよざの皮 マヨネーズ	豚肉 焼き豆腐 カニカマ 味噌 牛乳 しらす 海苔 チーズ	白菜 人参 白滝 もやし きゅうり なめこ 玉ねぎ コーン
		ミレービスケット		ひとくちしらすピザ			
2	土	麦茶	チキンライス ほうれん草と豆腐のスープ バナナ	牛乳	米 油	鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草 バナナ
		畑のクラッカー		ブルーベリーゼリー・せんべい	ブルーベリーゼリー	牛乳	
4	月	麦茶	夏野菜カレーライス マカロニサラダ りんごジュース	牛乳	米 油 カレーフレーク マカロニ	鶏肉 卵 ハム	生姜 にんにく 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ パプリカ なす きゅうり 人参 パイン缶
		せんべい		お誕生日ケーキ	小麦粉 砂糖 マーガリン ホイップクリーム	牛乳	
5	火	麦茶	じゃじゃ麺風 チンゲン菜と卵の和え物 冬瓜の中華スープ	牛乳	うどん 砂糖 油 ごま油 米	鶏肉 卵そぼろ かまぼこ 味噌 牛乳	玉ねぎ きゅうり チンゲン菜 もやし きくらげ 冬瓜 しめじ すいか
		野菜スティック・チーズ		すいか・ウエハース			
6	水	麦茶	親子丼 納豆和え なすと油揚げの味噌汁	牛乳	米 油 砂糖 コーンフレーク いちごジャム	卵 海苔 納豆 わかめ なると 味噌 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 なす 黄桃缶
		ブルーン		コーンフレークヨーグルト			
7	木	麦茶	麦ご飯 鯖の南部焼き なめたけ和え 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳	米 押し麦 油 ごま トルティーヤ	サバ 豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	小松菜 もやし 人参 なめたけ キャベツ 玉ねぎ
		野菜スティック・チーズ		トルティーヤ			
8	金	麦茶	ご飯 ゴーヤチャンプル キャベツとハムのサラダ わかめスープ	牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ 油 パニライス	豚肉 豆腐 卵 かつお節 ハム わかめ 味噌 牛乳	ゴーヤ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
		かぼちゃスティック		アイス・せんべい			
9	土	麦茶	ご飯 鶏大根 ウインナーとコーンのソテー キャベツの味噌汁	牛乳	米 油 砂糖 麩 ワッフル	鶏肉 ウインナー 味噌 牛乳	大根 人参 コーン ブロックリー キャベツ ねぎ
		ミレービスケット		ワッフル・せんべい			
12	火	麦茶	トマトパゲティ パインサラダ 豆乳コンスープ	牛乳	スバゲティ 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 米 ゆかり	鶏肉 豆乳 しらす 牛乳	玉ねぎ トマト缶 パセリ 人参 きゅうり コーン クリームコーン
		アスパラガスビスケット		ゆかりしらすおにぎり			
13	水	麦茶	ご飯 大豆ミートの麻婆豆腐 磯香和え えのきの中華スープ	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆ミート 豆腐 味噌 寒天 牛乳	生姜 にんにく 人参 長ねぎ にも もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのきだけ みかん缶
		畑のクラッカー		牛乳かん			
14	木	麦茶	ご飯 和風ツナの卵焼き 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉	卵 ツナ さつま揚げ 高野豆腐 味噌 わかめ きな粉 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 切干大根
		せんべい		高野豆腐のコロコロ揚げ			
15	金	麦茶	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 シルバーサラダ しめじの味噌汁	牛乳	米 押し麦 じゃがいも 春雨 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	鶏肉 厚揚げ ロースハム 味噌 牛乳 卵 スキムミルク	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 長ねぎ 小松菜 パイン缶
		リッツ		小松菜とパインのマフィン			
16	土	麦茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き 竹輪とキャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	米 油 砂糖 たい焼き	豚肉 ちくわ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜
		クラッカー		たい焼き・せんべい			
18	月	麦茶	ご飯 バーベキューチキン 野菜ソテー 麩とオクラの味噌汁	牛乳	米 油 砂糖 麩 小麦粉	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳 きな粉 豆乳	キャベツ 人参 コーン オクラ
		せんべい		豆乳きなこ蒸しパン			
19	火	麦茶	ロールパン バターナッツかぼちゃのシチュー ツナサラダ チーズ	牛乳	ロールパン 砂糖 油 米 ごま	鶏肉 牛乳 ツナ チーズ ひじき しらす 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー バターナッツかぼちゃ キャベツ きゅうり
		バナナ		ひじきしらすご飯			
20	水	麦茶	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 切干大根のマヨ和え かまぼこのすまし汁	牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ 小麦粉 黒糖	豚肉 味噌 かまぼこ わかめ 牛乳	なす 玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり
		かぼちゃスティック		ちんすこう			
21	木	麦茶	麦ご飯 白身魚フライ コールスローサラダ 卵とにらの味噌汁	牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白玉粉	ホキ ロースハム 卵 味噌 牛乳 豆腐 粉チーズ	キャベツ 人参 にら
		リッツ		ボンデケージョ			
22	金	麦茶	ご飯 肉じゃが もやしの塩昆布和え 小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳	米 油 じゃがいも しらす 砂糖 ごま油 中華麺	豚肉 塩昆布 油揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ もやし きゅうり 小松菜 キャベツ
		野菜スティック・チーズ		焼きそば			
23	土	麦茶	カレーパフ 豆腐とチンゲン菜のスープ みかんゼリー	牛乳	米 油 みかんゼリー ビスコ	鶏肉 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草
		畑のクラッカー		ビスコ・せんべい			
25	月	麦茶	ご飯 鶏のから揚げ 大豆のチーズサラダ なすの味噌汁	牛乳	米 油 マヨネーズ 麩 マーガリン	鶏肉 大豆 チーズ 味噌 牛乳 青海苔	きゅうり 人参 コーン なす 玉ねぎ
		せんべい		のり塩スナツ麩			
26	火	麦茶	ご飯 かじきの味噌マヨ焼き 蒸し鶏のサラダ さつま揚げのすまし汁	牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ロールパン マーガリン 小麦粉 ココア	カジキマグロ 味噌 蒸し鶏 さつま揚げ 牛乳 卵	キャベツ きゅうり 人参 小松菜
		野菜スティック・チーズ		ココアパン			
27	水	麦茶	ピピンパ丼 ゆかり和え もずくスープ	牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 ちくわ 牛乳	長ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 大根 きゅうり ゆかり もずく オクラ オレンジ
		クラッカー		オレンジ・せんべい			
28	木	麦茶	ご飯 がんもどきと鶏肉のうま煮 ほうれん草のソテー 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳	米 砂糖 パインシート 中華麺 砂糖 ごま油	がんも 鶏肉 ロースハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 スキムミルク	人参 大根 ほうれん草 もやし コーン かぼちゃ
		野菜スティック・チーズ		かぼちゃパイ			
29	金	麦茶	冷やし中華 高野豆腐のそぼろ煮 バナナ	牛乳	米 油 バームクーヘン	カニカマ 卵 蒸し鶏 高野豆腐 鶏肉 牛乳 ウインナー	きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ 小ねぎ コーン
		アスパラガスビスケット		チャーハン			
30	土	麦茶	ご飯 鶏の照り焼き チンゲン菜とえのきのソテー 大根のすまし汁	牛乳	米 油 バームクーヘン	鶏肉 牛乳	チンゲン菜 人参 えのき 大根 長ねぎ
		ミレービスケット		厚切りバウム・せんべい			

給与栄養量平均

	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
3歳未満児	448	17.0	14.9	233	1.3
3歳以上児	543	21.3	18.0	267	1.4

*栄養価の上段は0～2才児(午前おやつ有)、下段が3～5才児(午前おやつ無)となっております。

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっております。

*材料仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。