

2025年 8月 3歳未満児献立表

予定平均エネルギー量 512kcal
 予定平均たんぱく質量 20.2 g
 予定平均カルシウム量 271 g
 予定平均塩分量 1.5 g

8月の予定

- ・ 8日（金） ナイト保育（ゆり組）
- ・ 27日（水） 誕生会

日			献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
曜日						エネルギー	たんぱく質			
	11	25	チンジャオロース バンバンジー	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	500 kcal	20.4 g	米 油 三温糖 ご ま油	牛乳 豚肉 鶏肉 なると ヨーグルト	ピーマン 竹の子 人 参 きゅうり レタス と まと きゃべつ もやし バナナ
月			五目スープ バナナ							
	12	26	鶏肉の胡麻照り焼き 春雨のソテー	ごはん	バナナチョコ サンド	539 kcal	22.3 g	米 三温糖 春雨 ごま油 食パン	牛乳 鶏肉 ハム ホイップクリーム	小松菜 人参 きゃ べつ わかめ 玉ね ぎ えのき オレンジ バナナ
火			わかめスープ オレンジ		牛乳					
	13	27	魚のネギ味噌焼き 茄子と南瓜の煮物	ごはん	マカロニ きな粉	472 kcal	19.4 g	米 三温糖 麩 マ カロニ	牛乳 鮭 豚肉 き な粉	長葱 ナス 南瓜 玉ねぎ 人参 わか め すいか
水			すまし汁 すいか		牛乳					
	14	28	キーマカレー 豚しゃぶサラダ	麦ごはん	そうめん 牛乳	525 kcal	21.4 g	米 大麦 油 ごま油 三温糖 そうめん	牛乳 豚肉 カニカ マ 鶏肉	玉ねぎ 人参トマト 缶 レタス もやし 冬瓜 バナナ きゅ うり
木			冬瓜のスープ バナナ							
1	15	29	魚の煮付け キャベツの磯辺和え	ごはん	せんべい 牛乳	438 kcal	20 g	米 三温糖	牛乳 モーカ 竹輪	きゃべつ ほうれん草 のり 南瓜 玉ねぎ オクラ オレンジ
金			味噌汁 オレンジ							
2	16	30	鶏肉のポテトフレーク焼き 野菜サラダ	ごはん	せんべい 牛乳	394 kcal	14.6 g	米 ポテトフレーク オリーブ油 三温 糖 マロニー	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	レタス きゅうり 玉 ねぎ 人参 バナナ
土			マロニーのスープ バナナ							
4	18		タンドリーチキン バナナ ポテトコーンサラダ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	515 kcal	17.6 g	米 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ヨーグ ルト ハム	きゅうり コーン 玉 ねぎ ズッキーニ 人参 えのき バナ ナ
月			ズッキーニのスープ							
5	19		厚揚げの中華風煮 ごぼうサラダ オレンジ	ごはん	いなり おにぎり	563 kcal	17.6 g	米 油 三温糖 ご ま油 片栗粉 マカ ロニ ビーフン	牛乳 厚揚げ 豚 肉 ウインナー	人参 玉ねぎ 椎茸 ごぼう きゅうり オ レンジ
火			ビーフンのスープ		牛乳					
6	20		魚の中華風照り焼き きゅうりのナムル すいか	ごはん	ゼリー 牛乳	509 kcal	21.2 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 ホキ ベーコ ン	きゅうり もやし わ かめ コーン ナス しめじ 玉ねぎ す いか
水			茄子としめじのスープ							
7	21		ポークケチャップ チョレギサラダ	麦ごはん	二色サンド 牛乳	585 kcal	20.8 g	米 大麦 油 三温 糖 ごま油 小麦粉 バター 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ レタス きゅ うり 人参 わかめ のり 冬瓜 バナナ ジャム
木			冬瓜カレー バナナ							
8	22		さっぱり蒸し鮭 切干大根のソテー	ごはん	せんべい 牛乳	478 kcal	21.7 g	米 油 こんにやく	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉	人参 玉ねぎ 切干 大根 もやし ピー マン 大根 ごぼう オレンジ
金			豚汁 オレンジ							
9	23		生姜焼き スパゲティサラダ	ごはん	せんべい 牛乳	381 kcal	14 g	米 スパゲッティ	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 きゅ うり きゃべつ バナ ナ
土			キャベツのスープ バナナ							