

2025年 8月 3歳以上児献立表

予定平均エネルギー量 372kcal
 予定平均たんぱく質量 22.0 g
 予定平均カルシウム量 213 g
 予定平均塩分量 1.9 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	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
曜日					エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
11	25	月	チンジャオロース バンバンジー ごもく五目スープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎぢや麦茶	344 kcal	17.5 g	油 三温糖 ごま油	豚肉 鶏肉 なんと 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 パナ ナ
12	26	火	とりにく ごま て や 鶏肉の胡麻照り焼き はるさめ 春雨のソテー わかめスープ オレンジ	バナナチョコ サンド ぎゅうにゅう牛乳	413 kcal	22 g	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
13	27	水	さかな みそ や 魚のネギ味噌焼き なす かぼちゃ にもの 茄子と南瓜の煮物 すまし汁 すいか	マカロニ きな粉 ぎゅうにゅう牛乳	339 kcal	20.4 g	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
14	28	木	キーマカレー ぶた 豚しゃぶサラダ とうがん 冬瓜のスープ バナナ	そうめん ぎゅうにゅう牛乳	384 kcal	19.6 g	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
1	15	金	さかな につ 魚の煮付け いそべ あ キャベツの磯辺和え みそしる 味噌汁 オレンジ	せんべい ぎゅうにゅう牛乳	291 kcal	18.9 g	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
2	16	土	とりにく 鶏肉のポテトフレーク焼き やさい 野菜サラダ マロニーのスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう牛乳	524 kcal	22.3 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
4	18	月	タンドリーチキン バナナ ポテトコーンサラダ ズッキーニのスープ	ヨーグルト せんべい むぎぢや麦茶	412 kcal	18.5 g	じゃが芋	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
5	19	火	あつあ ちゅうかふうに 厚揚げの中華風煮 ごぼうサラダ オレンジ ビーフンのスープ	いなり おにぎり ぎゅうにゅう牛乳	400 kcal	14.3 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
6	20	水	さかな ちゅうかふうて や 魚の中華風照り焼き きゅうりのナムル すいか なす 茄子としめじのスープ	ゼリー ぎゅうにゅう牛乳	370 kcal	21.7 g	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
7	21	木	ポークケチャップ チョレギサラダ とうがん 冬瓜カレー バナナ	にしよく 二色サンド ぎゅうにゅう牛乳	430 kcal	18.4 g	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
8	22	金	さっぱり むし さけ 蒸し鮭 きりぼしだいこん 切干大根のソテー とんじる 豚汁 オレンジ	せんべい ぎゅうにゅう牛乳	346 kcal	21.3 g	油 こんにゃく	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
9	23	土	しょうがや 生姜焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう牛乳	472 kcal	18.3 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