



献立表

| 2025年08月               |                                                  |                                                      | 杉戸中央みちのこ保育園(一般)                         |                                                                 |                                                                |                                      |                 |                     |
|------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|
| 日付                     | 献立                                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児                   | 材 料 名                                   |                                                                 |                                                                |                                      | 10時おやつ          | 3時おやつ               |
|                        |                                                  |                                                      | 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<br>金                | ご飯<br>鮭とじゃがいものガーリック醤油炒<br>チーズサラダ<br>豆乳みそ汁        | 519.8(441.1)<br>20.8(17.6)<br>16.3(15.0)<br>2.6(2.1) | 米、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉                       | 乳、生鮭、豆乳、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)                                    | いか、キャベツ、玉葱、りんご、もも缶、みかん缶、パイン缶、ほうれん草、ブロッコリー、胡瓜、ホールコーン缶、人参、にんにく   | 酢、しょうゆ、食塩                            | ビスケット<br>牛乳     | フルーツポンチ<br>牛乳       |
| 02<br>土                | きつねうどん<br>キャベツとじゃこの磯和え<br>バナナ                    | 455.0(407.8)<br>22.6(19.2)<br>12.6(9.9)<br>3.4(2.8)  | ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、米粉、三温糖、ごま               | 牛乳、油揚げ、粉チーズ、かまぼこ、しらす干し(半乾燥)                                     | キャベツ、ほうれん草、人参、長葱、あおのり、バナナ                                      | しょうゆ、本みりん、食塩                         | せんべい<br>麦茶      | ボンデケーキ<br>牛乳        |
| 04<br>月                | ご飯<br>豚肉のねぎ塩レモン焼き<br>高野豆腐の煮物<br>みそ汁              | 519.3(457.9)<br>24.3(20.4)<br>16.6(16.7)<br>2.5(1.9) | 米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油                  | 牛乳、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ                               | キャベツ、人参、玉葱、長葱、しめじ、生椎茸、ホールコーン缶、いんげん、レモン果汁、カットわかめ                | しょうゆ                                 | 星たべよ<br>牛乳      | チーズホットケーキ<br>牛乳     |
| 05<br>火                | 鯖サンド<br>なめこのネバネバ和え<br>じゃがいもとりの中華スープ<br>ジョア       | 528.3(437.2)<br>25.6(20.5)<br>17.3(15.6)<br>2.2(1.6) | さつまいも、食パン、じゃがいも、春雨、マヨドレ、すりごま、マーガリン      | 牛乳、生鮪、鶏ささ身、焼き竹輪、しらす干し、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ジョアブレン                 | オレンジ、人参、玉葱、なめこ、オクラ、トマト、レタス、胡瓜、長葱、焼きのり                          | 本みりん、しょうゆ、中華だしの素、食塩                  | きなこせんべい<br>牛乳   | ふかし芋<br>牛乳          |
| 06<br>水                | 担々うどん<br>キャベツのお浸し<br>ゆでとうもろこし<br>すいか             | 513.3(447.0)<br>21.7(18.3)<br>16.4(14.3)<br>2.3(2.0) | ゆでうどん、米、油、片栗粉、三温糖、すりごま                  | 牛乳、豆乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                           | とうもろこし、オレンジ、キャベツ、玉葱、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、長葱、人参、干椎茸、にんにく、すいか           | しょうゆ、本みりん、食塩                         | うす焼きせんべい<br>牛乳  | ツナマヨおにぎり<br>牛乳      |
| 07<br>木                | ご飯<br>タンドリーチキン<br>ひじきとチーズのサラダ                    | 527.4(431.7)<br>23.3(18.8)<br>17.0(15.6)<br>1.5(1.2) | 米、三温糖、ごま、油                              | 牛乳、こしあん(生)、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ                        | 玉葱、なす、胡瓜、人参、長葱、ひじき、かんてん(粉)                                     | 酢、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、カレー粉、食塩            | ハッピーターン<br>牛乳   | 水ようかん<br>牛乳         |
| 08<br>金                | ご飯<br>あじのマリネ<br>さつま芋のバター焼き<br>ミネストローネスープ         | 543.6(462.0)<br>19.4(16.5)<br>16.7(15.2)<br>1.5(1.2) | 米、さつまいも、食パン、グラニュー糖、油、マカロニ、マーガリン、小麦粉、三温糖 | 牛乳、あじ、ウインナー、バター                                                 | 玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、トマト、にんにく                                       | 酢、食塩、コンソメ                            | ビスケット<br>牛乳     | かりんとうトースト<br>牛乳     |
| 09<br>土                | ガバオライス<br>かに玉風スープ<br>ジョア                         | 574.7(421.6)<br>20.5(15.1)<br>17.4(12.8)<br>1.0(0.7) | 米、ホットケーキミックス、油、三温糖、はちみつ、片栗粉             | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ゆであずき缶、卵、かにかまぼこ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、ジョアブレン | オレンジ、玉葱、なす、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、クリームコーン缶、にんにく                  | しょうゆ、食塩                              | せんべい<br>牛乳      | きな粉ホットケーキ<br>牛乳     |
| 12<br>火                | 野菜たっぷりマーボー丼<br>春雨サラダ<br>中華スープ                    | 553.0(455.5)<br>20.9(17.6)<br>16.3(14.6)<br>1.9(1.5) | 米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、ごま油、片栗粉             | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)                           | なす、ズッキーニ、人参、もやし、胡瓜、玉葱、ピーマン、ゆで筍、にら、生椎茸、にんにく、しょうが                | しょうゆ、酢、食塩                            | クラッカー<br>牛乳     | チーズ蒸しパン<br>牛乳       |
| 13<br>水                | 甘辛カツ丼<br>切干大根のナポリタン風<br>みそ汁                      | 533.2(455.7)<br>22.0(18.4)<br>15.8(14.1)<br>1.7(1.4) | 米、里芋、片栗粉、黒砂糖、パン粉、油、小麦粉、三温糖              | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、きな粉                            | キャベツ、玉葱、長葱、切干大根、ピーマン                                           | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩             | カルシウムせんべい<br>牛乳 | くずもち<br>牛乳          |
| 14<br>木                | ミートスパゲティ<br>魚のレモンバターソーテー<br>コーンスープ               | 535.2(456.2)<br>28.1(22.1)<br>20.4(17.5)<br>1.3(1.0) | スパゲッティ、油、小麦粉、三温糖                        | 牛乳、豆乳、かれい、豚ひき肉、鶏ひき肉、カルピス、バター、ゼラチン                               | 玉葱、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、レモン果汁                    | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩             | ビスコ<br>麦茶       | カルピスゼリー<br>牛乳       |
| 15<br>金                | チキンカレー<br>海藻サラダ<br>春雨スープ                         | 539.3(470.6)<br>21.4(19.0)<br>19.0(16.9)<br>2.2(1.8) | 米、じゃがいも、三温糖、春雨、油、グラニュー糖、ごま油             | 牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、凍り豆腐、バター                                          | 人参、玉葱、ホールコーン缶、ゆで筍、いんげん、カットわかめ                                  | カレールウ、しょうゆ、酢、食塩                      | ビスケット<br>牛乳     | キャラメル豆腐<br>スキムココア   |
| 16<br>土                | ひじきおにぎり<br>鶏肉の唐揚げ<br>根菜汁                         | 504.1(365.9)<br>22.8(16.9)<br>18.9(14.1)<br>2.1(1.5) | 米、里芋、片栗粉、油、焼ふ(板ふ)、三温糖、ごま油               | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                     | 大根、人参、いちごジャム、長葱、ごぼう、ひじき、しょうが                                   | しょうゆ、食塩                              | せんべい<br>牛乳      | ベリーヨーグルトアイス<br>牛乳   |
| 18<br>月                | ご飯<br>肉豆腐<br>夏野菜の炒め浸し<br>みそ汁                     | 565.5(445.2)<br>23.7(17.2)<br>17.6(14.4)<br>1.9(1.5) | 米、ホットケーキミックス、油、三温糖、油、ごま                 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、こしあん、油揚げ                         | 玉葱、なす、かぼちゃ、長葱、人参、なめこ、しらたき、えのきたけ、ピーマン、しょうが                      | しょうゆ、酢、みりん                           | 星たべよ<br>麦茶      | 抹茶のマーブルケーキ<br>牛乳    |
| 19<br>火                | ご飯<br>さばのトマト煮<br>小松菜とかまぼこのおかか和え<br>みそ汁           | 542.2(454.5)<br>23.1(19.2)<br>17.6(16.3)<br>2.0(1.5) | 米、食パン、じゃがいも、三温糖、小麦粉、オリーブ油、油、ごま          | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、生鮪、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                            | 小松菜、みかん缶、もやし、ホールトマト缶詰、玉葱、人参、もも缶、なす、ピーマン、パセリ、カットわかめ、にんにく        | ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ                   | きなこせんべい<br>牛乳   | フルーツサンド<br>牛乳       |
| 20<br>水<br>誕生会<br>メニュー | 赤飯<br>かぼちゃのミートローフ<br>スパゲティの和風サラダ<br>豆乳みそ汁        | 640.9(575.0)<br>24.8(23.0)<br>16.3(15.0)<br>1.7(1.7) | 米、小麦粉、スパゲッティ、パン粉、三温糖、粉糖、油、ごま            | ジョアブレン、豆乳、木綿豆腐、牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ツナ水煮缶、ささげ(乾)   | 玉葱、ほうれん草、かぼちゃ、胡瓜、マーマレード、人参、ミックスベジタブル、レモン果汁                     | 酢、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩              | うす焼きせんべい<br>牛乳  | シトラスケーキ<br>ジョア      |
| 21<br>木                | ご飯<br>蒸し魚のカレーマヨソース<br>刻み昆布の煮物<br>みそ汁             | 515.5(440.4)<br>20.7(18.0)<br>16.4(15.7)<br>2.0(1.5) | 米、三温糖、さつまいも、米粉、油、片栗粉                    | 牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、生食ちくわ、油揚げ                            | 玉葱、なす、人参、しめじ、長葱、きぬさや、いんげん、刻み昆布、カットわかめ                          | しょうゆ、カレー粉、食塩                         | ハッピーターン<br>牛乳   | 豆腐ブラウニー<br>牛乳       |
| 22<br>金                | 冷や汁そうめん<br>天ぷら(鶏天、かき揚げ)<br>すいか                   | 528.5(442.7)<br>21.5(17.8)<br>14.0(13.2)<br>3.3(2.5) | 干しそうめん、米、小麦粉、油、三温糖、すりごま、ごま              | 牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、淡色みそ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)                         | すいか、玉葱、人参、胡瓜、オクラ、葉ねぎ、きぬさや、焼きのり                                 | みりん                                  | ビスケット<br>牛乳     | みそ焼きおにぎり<br>牛乳      |
| 23<br>土                | 冷やし中華<br>チーズチヂミ<br>フルーツポンチ                       | 580.4(449.8)<br>24.8(18.5)<br>15.8(11.4)<br>2.5(2.0) | 生中華めん、小麦粉、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま油、ごま          | 牛乳、、こしあん、絹ごし豆腐、ハム、とろけるチーズ、しらす干し、きな粉                             | 玉葱、もやし、胡瓜、みかん缶、トマト、ホールコーン缶、干しぶどう、カットわかめ                        | 酢、しょうゆ、食塩                            | せんべい<br>麦茶      | きな粉どら焼き<br>牛乳       |
| 25<br>月                | ルーローハン<br>納豆チヂミ<br>ワンドンスープ                       | 585.0(452.8)<br>22.5(16.8)<br>17.2(13.3)<br>1.9(1.5) | 米、小麦粉、油、ごま油、三温糖                         | 牛乳、豚もも(小間)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、しらす干し                                    | にら、人参、玉葱、ゆで筍、チンゲンサイ、えのきたけ、葉ねぎ、長葱、生椎茸、人参、もやし、ホールコーン缶、干しぶどう、にんにく | しょうゆ、本みりん、酢、食塩                       | クラッカー<br>麦茶     | 人参ケーキ<br>牛乳         |
| 26<br>火                | ご飯<br>あじのピザ焼き<br>ビーフンソテー<br>みそ汁                  | 532.5(435.3)<br>22.5(18.2)<br>14.5(13.8)<br>2.2(1.7) | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ビーフン、三温糖、油、オリーブ油、ごま油    | 牛乳、あじ、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、バター、とろけるチーズ                       | 玉葱、しめじ、ピーマン、トマト、人参、カットわかめ、干椎茸、かんてん(粉)                          | ケチャップ、しょうゆ、食塩                        | ハッピーターン<br>牛乳   | シベリア<br>牛乳          |
| 27<br>水                | ツナとトマトのスパゲティ<br>胡瓜とキャベツの和え物<br>枝豆ポタージュ<br>パイナップル | 623.1(495.8)<br>24.2(18.3)<br>17.9(13.8)<br>1.6(1.3) | スパゲティ、三温糖、油、ごま油                         | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、カルピス、ツナ水煮缶、生クリーム、鶏ささ身、バター、ゼラチン                     | 玉葱、枝豆、パイナップル、胡瓜、キャベツ、もも缶、ホールトマト缶詰、しめじ、人参、ホールコーン缶、レモン果汁         | 酢、コンソメ、しょうゆ、食塩                       | カルシウムせんべい<br>麦茶 | ピーチヨーグルトケーキ<br>カルピス |
| 28<br>木                | ご飯<br>さばの竜田焼き<br>チャブチェ<br>みそ汁                    | 634.6(533.4)<br>21.7(19.0)<br>17.8(15.9)<br>2.5(2.0) | 米、コーンフレーク、さつまいも、三温糖、はちみつ、春雨、油、小麦粉、ごま油   | 牛乳、生鮪、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ                                     | 人参、玉葱、ピーマン、長葱、しょうが                                             | しょうゆ                                 | せんべい<br>牛乳      | コーンフレークおこし<br>牛乳    |
| 29<br>金<br>絵本<br>給食    | ハヤシライス<br>かにかまサラダ<br>ワカメスープ                      | 553.3(459.4)<br>20.6(17.1)<br>18.7(16.4)<br>2.8(2.1) | 米、小麦粉、油、三温糖、ごま油                         | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、かにかまぼこ、バター                                       | 玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、トマト、ホールコーン缶、しめじ、長葱、グリーンピース、カットわかめ                | ハヤシルウ、ケチャップ、酢、ドライイースト、しょうゆ、中華だしの素、食塩 | ビスケット<br>牛乳     | ジェントルパン<br>牛乳       |
| 30<br>土                | カレーピラフ<br>鶏団子スープ<br>梨                            | 616.1(459.9)<br>23.1(17.3)<br>17.7(13.5)<br>2.2(1.7) | 米、グラニュー糖、片栗粉                            | 牛乳、鶏ひき肉、ウインナー、バター                                               | キャベツ、バナナ、玉葱、ミックスベジタブル、人参、長葱、しょうが、梨                             | しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉                    | せんべい<br>牛乳      | ココアアイス<br>牛乳        |

今月の絵本給食は「パン パン ジェントルパン」に出てくるジェントルパンです。  
こあら組完了食の午前おやつはマンナウエハーとマンナビスケットを交互に提供します。

