

令和 7年 8月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食 幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 22	金	ごはん 魚の唐揚げ ポテトサラダ トマト中華スープ	牛乳 パイナップルブレッド	鰯 牛乳 スキムミルク	はいが精米、かたくり粉 油、じゃが芋 胡麻油、小麦粉 バター 砂糖	きゅうり、人参 トマト、長ねぎ クリームコーン パイン缶 レーズン	塩、酢 こしょう、水、コンソメ ベーキングパウダー シロップ バニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 16.2g 15.6g 1.1g	430kcal 16.4g 17.1g 1.3g
2 ・ 23	土	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 トマト	牛乳 コーンフレークの ヨーグルトがけ	豚もも肉 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 胡麻油、バター コーンフレーク いちごジャム	人参 ピーマン かぼちゃ トマト	酒 塩 しょう油 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 15.5g 12.2g 0.7g	358kcal 14.7g 12.7g 0.9g
4 ・ 18	月	りんごジャムサンド かぼちゃグラタン 和風スパゲティサラダ 牛乳	お茶 こぎつねちらし	豚ひき 味噌 牛乳 油揚げ チーズ	食パン、バター りんごジャム、油 スパゲティ、砂糖 胡麻油、はいが精米 白胡麻	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、人参 きゅうり、だし昆布 コーン さやいんげん	塩、こしょう 酢、麦茶 酒 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 16.6g 17.8g 1.4g	418kcal 16.6g 16.4g 1.1g
5 ・ 19	火	冷しうどん 魚の胡麻味噌焼き 野菜ソテー すいか	牛乳 焼きとうもろこし 揚げせんべい つきクッキング 5日コーンマフィン	豚もも肉、めかじき 味噌、ボンレスハム 絹豆腐、油揚げ 牛乳	乾麺 砂糖 白胡麻 油 アンパンマンせんべい	人参、長ねぎ 小松菜、キャベツ ピーマン、生わかめ すいか とうもろこし	だし汁 みりん しょう油 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440kcal 20.6g 11.4g 2.2g	369kcal 19.4g 11.6g 1.9g
6 ・ 20	水	ごはん 梅のさっぱりハンバーグ 6日たいうクッキング 餃子 ひじきのナムル 味噌汁(生揚げ・とうがん)	牛乳 サマースパゲティ	鶏挽肉 牛乳 生揚げ 味噌 まぐろ油漬缶	はいが精米、油 パン粉、かたくり粉 胡麻油、砂糖 スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ、はちみつ梅干し 干ひじき、人参 もやし、きゅうり とうがん、メロン トマト、パセリ、にんにく	塩、こしょう 酒、しょう油 みりん、水 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485kcal 19.4g 17.1g 1.6g	419kcal 20.1g 19.1g 2.1g
7 ・ 21	木	夏野菜のカレー(ライス) パイナップルドレッシングサラダ	牛乳 お麴のラスク(青のり味) 甘辛せんべい	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、油 バター 小麦粉 小麦粉 麴 ぼたぼた焼き	人参、玉ねぎ かぼちゃ、なす キャベツ、きゅうり セロリ、パイン缶 青のり	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	441kcal 13.3g 14.9g 1.2g	371kcal 12.5g 16.4g 1.5g
8	金	ごはん レバーの胡麻照り焼き 納豆和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) すいか	牛乳 豆腐ドーナツ	豚レバー、納豆 花かつお、味噌 牛乳、豆腐 スキムミルク	はいが精米、砂糖 小麦粉 白胡麻、米粉 油 じゃが芋	ほうれん草 人参 オクラ 玉ねぎ すいか	しょう油、みりん だし汁 ベーキングパウダー 水 バニラエッセンス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 19.9g 14.3g 1.4g	443kcal 20.6g 15.5g 1.7g
9 ・ 25	土 ・ 月	ごはん 魚のカレー焼き さつま芋の甘煮 清汁(にんじん・わかめ)	牛乳 ジャムサンド	絹豆腐 豚挽肉 牛乳	はいが精米、油 砂糖、さつま芋 食パン バター いちごジャム	人参 玉ねぎ ほうれん草 わかめ	しょう油 塩 水 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 16.3g 14.9g 1.7g	430kcal 16.4g 16.5g 2.1g
12 ・ 26	火	食パン タンドリーチキン ナムル 豆乳コーンスープ	牛乳 青のりごはん	鶏もも肉(皮つき) プレーンヨーグルト 豆乳 牛乳	食パン、油 胡麻油 白胡麻 かたくり粉 はいが精米	にんにく、生姜汁 ほうれん草、人参 クリームコーン、玉ねぎ パセリ、すいか 青のり	塩、こしょう カレー粉、パプリカ(乾) ケチャップ 鶏ガラスープの素、水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482kcal 20.1g 17.2g 1.8g	434kcal 19.7g 16.5g 1.4g
13 ・ 27	水	ごはん ハッシュドポーク かぼちゃのサラダ 27日ほしクッキング ポトフ	牛乳 ビーフンのカレー炒め	豚もも肉 牛乳	はいが精米、バター 小麦粉、砂糖 マヨどれ ビーフン 油	玉ねぎ、人参 えのきたけ トマトピューレー かぼちゃ、パセリ キャベツ	ケチャップ ウスターソース、水、酒 コンソメ、こしょう 塩、しょう油 カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515kcal 17.8g 17.1g 1.5g	435kcal 17.9g 18.9g 1.7g
14 ・ 28	木	ごはん 鶏肉のつくねやき 磯煮 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) 梨	牛乳 フラップジャックス	オートミール 大豆水煮 味噌 牛乳、ひきにく はちみつ	はいが精米、砂糖 油、さつま芋 コーンフレーク バター	干ひじき 人参 玉ねぎ 梨 長ねぎ	だし汁 塩 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488kcal 16.1g 12g 1.8g	401kcal 15.2g 10.9g 2.3g
15 ・ 29	金	ごはん 揚げこうやの照りマヨ きゅうりの中華和え 味噌汁(かぼちゃ・長ねぎ)	牛乳 ひまわり羹 クラッカー 15日 ぱりんことゼリー	凍り豆腐 まぐろ油漬缶 味噌 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 マヨどれ、胡麻油 白胡麻 ルヴァンクラシカル	生姜汁、きゅうり 生わかめ、コーン かぼちゃ、長ねぎ 粉寒天、みかんジュース ぶどうジュース	だし汁、しょう油 みりん 酒 酢 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 12.8g 15.1g 1.3g	377kcal 11.6g 16.2g 1.6g
16 ・ 30	土	ごはん ポテトのチーズ焼き 切干し大根の和え物 味噌汁(麴・生わかめ) メロン	牛乳 カステラ	まぐろ油漬缶 ピザ用チーズ 牛乳 味噌	はいが精米、じゃが芋 油 砂糖 麴 カステラ	玉ねぎ、パセリ 切干し大根 人参 生わかめ メロン	塩 こしょう 酢 しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 14.3g 12.7g 1.3g	392kcal 13.4g 13.6g 1.5g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。