

# 8月 献立表 乳児・幼児

2025年 8月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ごまだれうどん メルルーサのフリッター キャベツのお浸し すいか	◎ベーコンポテトパイ ◎牛乳 ◎ぶどう ◎煮干し	鶏ささみ、メルルーサ、削り節、ベーコン、牛乳、かたくちいわし	長ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、すいか、たまねぎ、ぶどう	うどん、ねりごま、すりごま、薄力粉、なたね油、じゃがいも、ぎょうざの皮	しょうが、昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、水	エネルギー 505kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.8g 炭水化物 69.6g 塩分 2.2g
2 土	チキンピラフ さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 トマトスープ バナナヨーグルト	◎ツナサンド ◎牛乳 ◎すいか	鶏もも肉、さくらえび、ブレンヨーグルト、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、干しぶどう、チンゲンサイ、トマト、セロリ、バナナ、きゅうり、すいか	はいが米、なたね油、食塩不使用バター、さつまいも、砂糖、食パン	食塩、こいくちしょうゆ、昆布だし、マヨネーズ	エネルギー 519kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.6g 炭水化物 84.2g 塩分 1.6g
4 月	食パン(天然酵母)ブルーベリージャム ハンバーグ キャベツといんげんのソテー ポテトサラダ オクラのスープ	◎人参ごはん ◎小麦 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、かたくちいわし	ブルーベリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、きゅうり、コーン缶、オクラ、えのきたけ、長ねぎ、パセリ、キウイフルーツ	食パン、砂糖、パン粉、なたね油、じゃがいも、はいが米	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、昆布だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.9g 炭水化物 85.8g 塩分 2.3g
5 火	ごはん 酢豚 春雨和え 塩トマト ワカメスープ	◎ごまちらすこう ◎牛乳 ◎すもも ◎煮干し	豚もも肉、ロースハム、牛乳、かたくちいわし	しょうが、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、干しいたけ、きゅうり、トマト、わかめ、もやし、万能ねぎ、にほんすもも	はいが精米、なたね油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、強力粉、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、トマトケチャップ、殺物酢、昆布だし	エネルギー 615kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.3g 炭水化物 89.5g 塩分 2.0g
6 水	冷し中華 がんもどきの煮物 冬瓜とツナのきんぴら 蒸しとうもろこし	◎ニラ入りチヂミ ◎牛乳 ◎メロン ◎煮干し	鶏ささみ、卵、がんもどき、ツナ缶、牛乳、かたくちいわし	きゅうり、もやし、にんじん、さやいんげん、しいたけ、とうがん、スイートコーン、にら、メロン	中華めん、なたね油、砂糖、ごま油、薄力粉、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、本みりん、食塩、鶏がらだし、水	エネルギー 527kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.2g 炭水化物 75.6g 塩分 3.0g
7 木	ハンズパン(天然酵母) かれのいムニエル ラタトゥイユ コールスローサラダ かき卵スープ	◎いなり寿司 ◎小麦 ◎すいか ◎煮干し	かれのい、ロースハム、卵、油揚げ、かたくちいわし	なす、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、すいか	食パン、薄力粉、なたね油、かたくり粉、はいが精米、砂糖	食塩、マヨネーズ、昆布だし、こいくちしょうゆ、殺物酢、かつおだし、麦茶	エネルギー 536kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.6g 炭水化物 71.7g 塩分 2.6g
8 金	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 納豆和え チンゲン菜のごま浸し 味噌汁	◎マカロニきな粉 ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚かたロース、挽きわり納豆、きな粉、牛乳、かたくちいわし	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、長ねぎ、チンゲンサイ、わかめ、豆苗、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、すりごま、じゃがいも、マカロニ、砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ	エネルギー 548kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.8g 炭水化物 78.4g 塩分 1.8g
9 土	きつねうどん じゃが芋とピーマンのおかか和え きゅうりの浅漬け 味噌汁	◎かぼちゃの茶巾 ◎牛乳 ◎すいか	油揚げ、卵、削り節、牛乳	長ねぎ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、かぼちゃ、すいか	はいが精米、じゃがいも、なたね油、砂糖、いりごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦みそ	エネルギー 453kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.6g 炭水化物 69.5g 塩分 1.5g
12 火	冷しなめこうどん 焼ししゃも なすの味噌煮 夏野菜チップス	◎ねぎとしらすチャーハン ◎小麦 ◎きゅうりの浅漬け ◎煮干し	ししゃも、豚ひき肉、しらす干し、かたくちいわし	なめこ、長ねぎ、なす、えだまめ、かぼちゃ、にんじん、ゴーヤ、きゅうり	うどん、なたね油、砂糖、はいが米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、洋風だし、麦茶	エネルギー 494kcal たんぱく質 23.2g 脂質 12.2g 炭水化物 78.6g 塩分 3.6g
13 水	キャロフパン(天然酵母) オープンオムレツ 和風バスケット きゅうりと蒸し鶏のサラダ モロヘイヤのスープ	◎みたらしだんご ◎小麦 ◎すもも ◎煮干し	卵、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、鶏ささみ、木綿豆腐、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、きゅうり、トマト、長ねぎ、しょうがおろし汁、モロヘイヤ、にほんすもも	食パン、じゃがいも、なたね油、スパゲッティ、白玉粉、砂糖、かたくり粉	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、昆布だし、麦茶	エネルギー 445kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.1g 炭水化物 62.2g 塩分 2.8g
14 木	ハヤシライス ピーマンのツナ和え フルーツサラダ ビーフンスープ	◎和スコーン ◎牛乳 ◎すいか ◎煮干し	牛もも肉、ツナ缶、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、みかん缶、干しぶどう、チンゲンサイ、長ねぎ、すいか	はいが精米、なたね油、米粉、砂糖、ビーフン、薄力粉、強力粉	洋風だし、水、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみつ、食塩、赤ワイン、こいくちしょうゆ、殺物酢、昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.5g 炭水化物 90.1g 塩分 2.1g
15 金	ごはん 冷やっこ 豚肉ともやしの塩炒め いんげんのごま和え 味噌汁	◎黒糖揚げパン ◎牛乳 ◎ゴールデンキウイ ◎煮干し	木綿豆腐、削り節、豚もも肉、牛乳、かたくちいわし	きゅうり、長ねぎ、もやし、にら、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、オクラ、ゴールデンキウイ	はいが精米、なたね油、すりごま、砂糖、さつまいも、食パン、黒砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、麦みそ	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.9g 炭水化物 88.3g 塩分 2.0g
16 土	ロールパン ポトフ 野菜の塩炒め トマトときゅうりのサラダ	◎焼きおにぎり ◎小麦 ◎バナナ	鶏もも肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、えのきたけ、トマト、きゅうり、バナナ	ロールパン、じゃがいも、なたね油、ごま油、はいが米、砂糖	洋風だし、食塩、こいくちしょうゆ、麦みそ、本みりん、麦茶	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.2g 炭水化物 79.9g 塩分 1.9g
18 月	ごはん なすのはさみ揚げ 切干大根の煮物 もやしときゅうりの中華和え なめこ汁	◎かぼちゃケーキ ◎牛乳 ◎ぶどう ◎煮干し	鶏ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、卵、牛乳、かたくちいわし	なす、万能ねぎ、にんじん、しいたけ、切干しいたけ、もやし、きゅうり、なめこ、長ねぎ、かぼちゃ、干しぶどう、ぶどう	はいが精米、かたくり粉、薄力粉、なたね油、砂糖、ごま油、食塩不使用バター	食塩、こいくちしょうゆ、水、かつおだし、本みりん、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 665kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.7g 炭水化物 100.6g 塩分 1.9g
19 火	ぶどう食パン(天然酵母) じゃが芋とズッキーニの重ね焼き オクラとベーコンの炒め物 トマトサラダ チンゲン菜ときのこのスープ	◎そぼろ納豆ごはん ◎小麦 ◎すいか ◎煮干し	鶏もも肉、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン、糸引き納豆、鶏ひき肉、かたくちいわし	ズッキーニ、たまねぎ、オクラ、なす、にんにく、トマト、大葉、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、しいたけ、さやいんげん、すいか	ぶどうパン、じゃがいも、なたね油、薄力粉、砂糖、はいが精米	食塩、米酢、昆布だし、洋風だし、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦茶	エネルギー 570kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.9g 炭水化物 84.9g 塩分 2.3g
20 水	お赤飯 鯉の和風ムニエル 冬瓜と刻み昆布の煮物 チンゲン菜のり 夏野菜の味噌汁	◎クリームピーチパイ ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	あずき、さけ、豚もも肉、牛乳、かたくちいわし	万能ねぎ、とうがん、にんじん、刻み昆布、チンゲンサイ、刻みのり、かぼちゃ、なす、さやいんげん、みょうろが、黄桃缶、キウイフルーツ	もち米、はいが精米、いりごま、薄力粉、なたね油、砂糖、上新粉	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつおだし、麦みそ、ハイ皮	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.3g 炭水化物 95.5g 塩分 2.7g

21	木	ミートソーススパゲティ じゃが芋の塩煮 キャベツのカレーソテー レタスのスープ	◎冷汁 ◎麦茶 ◎メロン ◎煮干し	豚ひき肉、ベーコン、ツナ缶、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、もやし、青ピーマン、レタス、えのきたけ、万能ねぎ、きゅうり、なす、大葉、メロン	スパゲッティ、薄力粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、はいが精米	水、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、かつおだし、カレー粉、昆布だし、麦みそ、麦茶	エネルギー 633kcal たんぱく質 27.0g 脂質 13.9g 炭水化物 108.9g 塩分 2.4g
22	金	枝豆ごはん 鯖の塩焼き 人参のきんぴら ワカメときゅうりの酢の物 味噌汁	◎マヨコーンチーズトースト ◎牛乳 ◎すもも ◎煮干し	さば、しばえび、ピザ用チーズ、牛乳、かたくちいわし	えだまめ、にんじん、さやいんげん、わかめ、きゅうり、とうがんとん、チンゲンサイ、ほんしめじ、長ねぎ、コーン缶、スイートコーン、すもも	はいが精米、しらたき、なたね油、砂糖、食パン	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、麦みそ、マヨネーズ	エネルギー 502kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.9g 炭水化物 68.9g 塩分 2.5g
23	土	焼きうどん かぼちゃの煮物 なすの生姜浸し すまし汁	◎鶏ぞうすい ◎麦茶 ◎メロン	鶏もも肉、木綿豆腐、鶏もも肉	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、さやいんげん、なす、しょうがおろし汁、えのきたけ、ぶなしめじ、万能ねぎ、メロン	うどん、なたね油、砂糖、はいが精米	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦茶	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.4g 脂質 12.0g 炭水化物 86.7g 塩分 2.9g
25	月	ごはん 凍り豆腐の射こみ煮 夏野菜の揚げ浸し キャベツの甘酢和え 味噌汁	◎かぼちゃ白玉 ◎麦茶 ◎メロン ◎煮干し	高野豆腐、鶏ひき肉、かたくちいわし	にんじん、長ねぎ、しいたけ、なす、アスパラガス、赤ピーマン、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、メロン	はいが精米、かたくり粉、砂糖、なたね油、白玉粉	かつおだし、こいくちしょうゆ、アスパラガス、米酢、麦みそ、水、麦茶	エネルギー 471kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.4g 炭水化物 85.5g 塩分 1.8g
26	火	そうめん とり天 三色お浸し 即席和え	◎ツナの放き込みごはん ◎麦茶 ◎蒸しとうもろこし ◎煮干し	鶏むね肉、卵、ツナ缶、かたくちいわし	長ねぎ、しょうがおろし汁、チンゲンサイ、もやし、にんじん、オクラ、きゅうり、たまねぎ、万能ねぎ、スイートコーン	そうめん、砂糖、薄力粉、かたくり粉、なたね油、はいが米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、水、食塩、麦茶	エネルギー 535kcal たんぱく質 23.1g 脂質 9.7g 炭水化物 92.5g 塩分 2.6g
27	水	タコライス むきエビのマヨネーズ炒め じゃが芋のミルク煮 せん切り野菜のスープ ぶどう	◎納豆クラッカー ◎牛乳 ◎すいか ◎煮干し	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、しばえび、牛乳、卵、挽きわり納豆、かたくちいわし	たまねぎ、にんにく、レタス、トマト、スツキーニ、にんじん、キャベツ、豆苗、ぶどう、すいか	はいが米、なたね油、砂糖、じゃがいも、米粉	トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、食塩、昆布だし、ベーキングパウダー、水	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.7g 炭水化物 77.2g 塩分 2.3g
28	木	干し芋パン(天然酵母) 鰹のマリネ キャベツとコーンのソテー かぼちゃサラダ もやしのスープ	◎チーズおかおにぎり ◎麦茶 ◎きゅうりの浅漬け ◎煮干し	あじ、ロースハム、ピザ用チーズ、削り節、かたくちいわし	たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、スイートコーン、かぼちゃ、きゅうり、もやし、にんじん、しいたけ	食パン、かたくり粉、なたね油、砂糖、はいが精米	食塩、米酢、水、マヨネーズ、昆布だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.9g 炭水化物 84.0g 塩分 2.8g
29	金	ごはん 豚肉のみそだれ焼き なすの中華炒め いんげんの和え物 すまし汁	◎ごまひじきドーナツ ◎牛乳 ◎すもも ◎煮干し	豚かたロース、木綿豆腐、牛乳、かたくちいわし	なす、たまねぎ、青ピーマン、さやいんげん、にんじん、わかめ、長ねぎ、干しひじき、にほんすもも	はいが精米、砂糖、なたね油、ごま油、薄力粉、いりごま	麦みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.0g 炭水化物 78.4g 塩分 1.5g
30	土	ぶどうパン 白身魚のトマト煮込み ポテトフライ キャベツのかりかりサラダ コーンと卵のスープ	◎牛乳くずもち ◎麦茶 ◎キウイフルーツ	メルルーサ、しらす干し、卵、牛乳、きな粉	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、キウイフルーツ	ぶどうパン、薄力粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、ごま油、かたくり粉	食塩、米酢、昆布だし、麦茶	エネルギー 435kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.1g 炭水化物 67.5g 塩分 2.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です