

令和7年 8月分

そら・つき・ほし組 献立表

こぼうしこども園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 金	みんなで育てた夏野菜カレー ズッキーニのチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ トマトスープ 果物(すいか)	じゃがいも／とうもろこし／きび砂糖／★マヨドレ／プリン／★塩せんべい	★牛乳／★豚ひき肉／★チーズ／ツナ／★ウィンナー	にんじん／玉葱／なす／青ピーマン／かぼちゃ／ズッキーニ／キャベツ／レタス／きゅうり／トマト／すいか	アイスプリン せんべい 	エネルギー - 426 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.1 g
2 ／ 土	鮭のパン粉焼き パプリカのソテー しゃきしゃきサラダ もずくのスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／★パン粉／米サラダ油／オリブ油／★マヨドレ／きび砂糖	★生さけ／★粉チーズ／ツナ／かつお節／もずく／ホタテフレーク 水煮／★牛乳	玉葱／赤ピーマン／黄ピーマン／青ピーマン／れんこん／きゅうり／みずかな／にんじん／もやし／えのきたけ／チンゲンツアイ／ねぎ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー - 429 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.1 g
4 ／ 月	 愛情弁当の日 あさりのスープ 果物(バナナ)	精白米／★白ごま	あさり／乾燥わかめ／★牛乳	えのきたけ／チンゲンツアイ／★バナナ／梅	牛乳 ◎梅わかめおにぎり	エネルギー - 319 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 7.9 g 食塩相当 1.1 g
5 ／ 火	手作りおかかふりかけ 肉じゃが キャベツのゆかりあえ みそ汁(なめこ・オクラ) 果物(オレンジ)	★白ごま／じゃがいも／米サラダ油／とうもろこし／★ホットケーキミックス粉／★有塩バター	かつお節／★豚モモ肉／★スル系かまぼこ／★絹ごし豆腐／乾燥わかめ／かえり煮干し／かつおだし／★牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／ぶなしめじ／もやし／キャベツ／きゅうり／なめこ／ねぎ／オクラ／★オレンジ／かぼちゃ	牛乳 ◎かぼちゃのスコーン 	エネルギー - 455 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
6 ／ 水	チキンのトマト煮 マカロニサラダ キャベジンスープ 果物(グレープフルーツ)	きび砂糖／★マカロニ／★マヨドレ／とうもろこし	★若鶏肉モモ／ツナ／★ショルダーモーク／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／青ピーマン／トマト缶／きゅうり／レタス／リーフレタス／えのきたけ／キャベツ／グレープフルーツ	牛乳 ◎ゆでとうもろこし せんべい 	エネルギー - 479 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.9 g
7 ／ 木	しそ味噌 鶏肉のつくね焼き オクラのお浸し ゴーヤ入りビーフン炒め くら汁 果物(オレンジ)	きび砂糖／★パン粉／ビーフン／純正胡麻油／じゃがいも／★ホットケーキミックス	★若鶏肉ひき肉／★木綿豆腐／干ひき／かつお節／★豚モモ肉／くじら本皮／かつおだし／★牛乳／★ウィンナー	しそ葉／干しいたけ／玉葱／しょうが／オクラ／キャベツ／にんじん／ゴーヤ／なす／さやいんげん／★オレンジ	牛乳 ◎ウィンナーロール	エネルギー - 485 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 2.0 g
8 ／ 金	さばのうめ味噌焼き ぜんまい炒め キャベツのゴマネズ和え こつゆ 果物(デラウェア)	きび砂糖／しらたき／米サラダ油／純正胡麻油／★マヨドレ／★白ごま／さといも／★豆麴／★まんじゅう／★小麦粉	★さば／★油揚げ／ちくわ／ほたてがい(貝柱)／★牛乳	ぜんまい／にんじん／キャベツ／きゅうり／もやし／ぶなしめじ／きくらげ(乾)／干しいたけ／みつば／デラウェア	牛乳 ◎まんじゅうのてんぷら	エネルギー - 480 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 土	肉豆腐 三色和え ほうれん草のスープ りんごゼリー	しらたき／きび砂糖／とうもろこし／★マヨドレ／普通はるさめ(乾)	★豚モモ肉／★焼き豆腐／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／ぶなしめじ／きゅうり／キャベツ／ほうれんそう／えのきたけ／★すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー - 404 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.8 g
12 ／ 火	鶏肉の中華煮 さつまいもサラダ レタススープ 果物(バナナ)	米粉／純正胡麻油／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし／★マヨドレ／きび砂糖	★若鶏肉モモ／ツナ／★ウィンナー／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／干しいたけ／万能ねぎ／きゅうり／レタス／えのきたけ／パセリ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー - 459 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.7 g
13 ／ 水	ゆかりふりかけ ツナとじゃがいもの煮物 もやしのナムル 味噌汁(豆腐) 果物(オレンジ)	★白ごま／じゃがいも／いとこん／米サラダ油／とうもろこし／純正胡麻油／きび砂糖	かつお節／ライトツナ缶／ちくわ／★絹ごし豆腐／乾燥わかめ／かつおだし／★牛乳	ゆかり／玉葱／にんじん／干しいたけ／もやし／キャベツ／きゅうり／ぶなしめじ／えのきたけ／★オレンジ	牛乳 せんべい	エネルギー - 401 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.8 g
14 ／ 木	ドライカレー レタスのサラダ 春雨スープ 果物(バナナ)	★有塩バター／とうもろこし／★マヨドレ／普通はるさめ(乾)／純正胡麻油	★豚ひき肉／ツナ缶／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／にんにく／しょうが／キャベツ／レタス／きゅうり／ほうれんそう／えのきたけ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー - 439 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.7 g
15 ／ 金	豆腐のそぼろ煮 中華サラダ わかめスープ りんごゼリー	純正胡麻油／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／きび砂糖／★白ごま	★木綿豆腐／★豚ひき肉／ツナ／乾燥わかめ／★牛乳	だいこん／ねぎ／にんじん／干しいたけ／にら／きゅうり／もやし／玉葱／えのきたけ／★すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー - 436 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.7 g
16 ／ 土	肉井の具 ほうれん草のごまマヨ和え 味噌汁(豆腐) 果物(バナナ)	きび砂糖／とうもろこし／★マヨドレ／★白ごま	★豚モモ肉／ニッスイちくわ／★絹ごし豆腐／かつおだし／★牛乳	玉葱／ぶなしめじ／にんじん／万能ねぎ／ほうれんそう／キャベツ／もやし／えのきたけ／★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー - 400 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.8 g
18 ／ 月	ポークチャップス スパゲティサラダ きのこスープ 果物(オレンジ)	じゃがいも／★スパゲティ／★マヨドレ／きび砂糖／コーンフレーク／★シュマロ／★無塩バター	★豚モモ肉／ツナ／★ウィンナー／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／トマト缶／きゅうり／リーフレタス／レタス／だいこん／えのきたけ／ほんしめじ／こまつな／★パレシアンオレンジ	牛乳 ◎コーンフレークバー	エネルギー - 447 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.8 g



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 火	さんまの蒲焼 冷やしトマト ふるさとサラダ 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 果物 (バナナ)	スプレー油／中さら糖 ★白ごま／きび砂糖 ／純正胡麻油／★マヨ ドレ／さつまいも	さんま／ちくわ／★油 揚げ／乾燥わかめ／か つおだし／★牛乳	トマト／切干しだいこ ん／にんじん／ほうれ んそう／えのきたけ／ キャベツ／ぶなしめじ ／玉葱／★バナナ	牛乳 ◎ふかしもち	1食分 - 415 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g
20 水	ハンバーガー ジャーマンポテト コールスローサラダ ミネストローネ 果物 (すいか)	★まるパン／★パン粉 ／きび砂糖／ステーキ カットポテト／米サラ ダ油／とうもろこし／ ★マヨドレ／★クラッ カー	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★ウィンナー／★ ソフトササミフレーク ／★ショルダーズモ ック	★バナナ／玉葱／リー フレタス／にんじん／ パセリ／キャベツ／レ タス／トマト缶／えの きたけ／すいか／★メ ロンシャーベット	メロンシャーベット クラッカー  誕生会	1食分 - 491 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.9 g
21 木	夏野菜マーボー豆腐 春雨サラダ あさりのスープ 果物 (オレンジ)	純正胡麻油／かたくり 粉／はるさめ／きび砂 糖／★白ごま／★コッ ペパン／スプレー油／ グラニュー糖	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★かまぼこ／あさ り／乾燥わかめ／★牛 乳	ねぎ／にんじん／干し いたけ／なす／青ピー マン／にら／きゅうり ／もやし／キャベツ／え のきたけ／チンゲンツァ イ／玉葱／★オレンジ	牛乳 ◎シュガーラスク	1食分 - 409 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
22 金	鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのソテー フレンチサラダ コーンスープ 果物 (グレープフルーツ)	★マヨドレ／★有塩バ ター／とうもろこし／ オリーブ油／きび砂糖 ／シロップ／★塩せん べい	★牛乳／★若鶏肉モモ ／ツナ／★ショルダー ズモック	にんじん／玉葱／パセ リ／ブロッコリー／ キャベツ／リーフレタ ス／グレープフルーツ	◎かき氷 せんべい 	1食分 - 401 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
23 土	ハヤシライス ツナサラダ 小松菜のスープ 果物 (バナナ)	じゃがいも／とうもろ こし／★マヨドレ／き び砂糖	★豚モモ肉／ツナ缶／ ★牛乳	玉葱／にんじん／ぶな しめじ／グリーンピース ／きゅうり／キャベツ ／レタス／えのきたけ ／★バナナ	牛乳 せんべい	1食分 - 401 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g
25 月	鯖のしそ味噌焼き オクラのお浸し 含め煮 すまし汁 果物 (オレンジ)	きび砂糖／米サラダ油 ／じゃがいも／★ホッ トケーキミックス粉／ ★無塩バター	さわか／★生揚げ／★ 若鶏肉モモ／さつま揚 げ／なると／乾燥わか め／★牛乳	しそ葉／オクラ／にん じん／さやいんげん／ 干しいたけ／えのき たけ／ねぎ／★オレン ジ／かぼちゃ	牛乳 ◎パンブキンケーキ	1食分 - 444 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
26 火	ビビンバ丼の具 キャベツの韓国風和えもの わかめスープ 果物 (バナナ)	きび砂糖／純正胡麻油 ／★白ごま／★薄力粉 ／★有塩バター	★豚モモ肉／乾燥わか め／★絹ごし豆腐／★ 牛乳	にんじん／ほうれんそ う／もやし／キャベツ ／レタス／リーフレタ ス／玉葱／えのきたけ ／★バナナ	牛乳 ◎ごまゆべし	1食分 - 409 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.7 g
27 水	五目納豆 レバーのケチャップ煮 ひじきのマヨ和え モロヘイヤのスープ 果物 (デラウェア)	とうもろこし／米サラ ダ油／きび砂糖／★白 ごま／★マヨドレ／★ ビスケット	★牛乳／★糸引納豆／ ちくわ／かつお節／★ 豚レバー／干ひじけ ／★ソフトササミフレ ーク／★ウィンナー／★ 元氣ヨーグルト	ねぎ／にんじん／青ピー マン／干しいたけ／レ タス／キャベツ／きゅう り／モロヘイヤ／玉葱 ／もやし／えのきたけ ／デラウェア	ヨーグルト ビスケット 	1食分 - 413 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
28 木	ザクザクチキン ズッキーニのチーズ焼き 海藻サラダ 豆腐のカレースープ 果物 (オレンジ)	コーンフレーク／とうも ろこし／きび砂糖／純正 胡麻油／★強力粉／★有 塩バター／メーブルシ ロップ／コーンスターチ	★若鶏肉モモ／★チー ズ／乾燥わかめ／★か まぼこ／★ウィンナー ／★木綿豆腐／★牛乳	ズッキーニ／きゅうり ／にんじん／キャベツ ／もやし／レタス／玉 葱／ほうれんそう／ほ んしめじ／★オレンジ	牛乳 ◎メーブルパン	1食分 - 438 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
29 金	肉団子の甘酢あん さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ 果物 (グレープフルーツ)	★パン粉／かたくり粉 ／さつまいも／とうも ろこし／★マヨドレ／ きび砂糖／米サラダ油	★豚ひき肉／ツナ／な ると／★牛乳／あおの り	にんじん／玉葱／青 ピーマン／干しいた け／きゅうり／チンゲ ンツァイ／もやし／え のきたけ／グレープフ ルーツ	牛乳 ◎フライドポテト	1食分 - 450 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.7 g
30 土	鶏肉と高野豆腐のうま煮 キャベツの塩昆布和え コロコロスープ 果物 (バナナ)	じゃがいも／かたくり 粉／★マヨドレ／★白 ごま／きび砂糖	★鶏こま／★凍り豆腐 ／ツナ缶／★塩昆布 ／★牛乳	玉葱／だいこん／にん じん／ぶなしめじ／グ リンピース／干しいた け／キャベツ／もやし ／きゅうり／万能ねぎ ／★バナナ	牛乳 せんべい	1食分 - 407 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していま
すので ご覧ください。
※食材を確認し、未食なものがあ心配な方はお申し出ください。
※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
※◎マークは手作りおやつです。

※  は愛情弁当の日です。

※  はお誕生会 (完全給食) です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価	エ ネ ル ギ ー		タンパク質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
	エネルギー	脂 質	
	429 kcal	17.5 g	