

令和7年 8月分 にじ・はな・つぼみ・めばえ組 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	ごはん 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)	★ビスケット／精白米 ／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 	午後 ／ 午前	エネルギー - 551 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.8 g
2 ／ 土	ごはん 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／精白米 ／★パン粉／米サラダ 油／オリーブ油／★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／みずかけな ／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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 412 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.5 g
4 ／ 月	ミートソーススパゲティ 鶏肉のレモンしょうゆ煮 (付)ブロッコリー コーンサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／★スパ ゲティ／米サラダ油／ かたくり粉／米粉／スプ レー油／とうもろこし／ きび砂糖／★マヨドレ／ 精白米／★白ごま	★豚ひき肉／★若鶏肉 モモ／ツナ／あさり／ ★牛乳／わかめ	にんじん／玉葱／トマト缶 ／パセリ／にんにく／レモ ン(果汁)／ブロッコリー／ キャベツ／きゅうり／えの きたけ／チンゲンツアイ／ ★バナナ／梅	◎梅わかめおにぎり 	午後 ／ 午前	エネルギー - 483 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当 2.0 g
5 ／ 火	ごはん 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)	★塩せんべい／★白ごま ／精白米／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／ ★スルメ／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／ヨーグルト／★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	◎かぼちゃのスコーン 	午後 ／ 午前	エネルギー - 450 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.6 g
6 ／ 水	ごはん チキンのトマト煮 マカロニサラダ キャベツスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／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／ ★ショルダーズモーク ／★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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 459 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.6 g
7 ／ 木	ごはん 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 くじら汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／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 粉	★若鶏肉ひき肉／★木 綿豆腐／干ひじき／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	◎ウィンナーロール お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 471 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.7 g
8 ／ 金	ごはん さばのうめ味噌焼き ぜんまい炒め キャベツのゴマネーズ和え こづゆ 果物(デラウェア)	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／しらす／米 サラダ油／純正胡麻油 ／★マヨドレ／★白ごま ／さいとも／★豆麩／★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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 474 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.5 g
9 ／ 土	ごはん 肉豆腐 三色和え ほうれん草のスープ りんごゼリー	★塩せんべい／精白米 ／しらす／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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 419 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.0 g 食塩相当 1.4 g
12 ／ 火	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米 ／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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 447 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.2 g 食塩相当 1.5 g
13 ／ 水	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米 ／★白ごま／じゃがい も／いんこん／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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 401 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.1 g 食塩相当 1.6 g
14 ／ 木	ごはん ドライカレー レタスのサラダ 春雨スープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／★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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 329 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.4 g
15 ／ 金	ごはん 豆腐のそぼろ煮 中華サラダ わかめスープ りんごゼリー	★塩せんべい／精白米 ／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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 437 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g 食塩相当 1.5 g
16 ／ 土	ごはん 肉丼の具 ほうれん草のごまマヨ和え 味噌汁(豆腐) 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／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 お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 404 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.2 g 食塩相当 1.5 g
18 ／ 月	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米 ／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 ／★マシュマロ／★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／★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎コーンフレークバー お茶 せんべい	午後 ／ 午前	エネルギー - 436 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.4 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	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/スプレー油/中ざら糖/★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/切干しいたけ/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 お茶 せんべい	17歳 - 470 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.6 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/★ショルダーズモーク	★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 お茶 バナナ	17歳 - 471 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
21 木	ごはん 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)	精白米/純正胡麻油/かたくり粉/普通はるさめ/きび砂糖/★白ごま/★コッパン/スプレー油/グラニュー糖	★元気ヨーグルト/★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/チンゲンサイ/玉葱/★オレンジ	牛乳 ◎シュガーラスク お茶 ヨーグルト	17歳 - 417 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.3 g
22 金	ごはん 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)	★野菜パ/精白米/★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/★ショルダーズモーク/★牛乳	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 牛乳 野菜パ	17歳 - 503 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
23 土	ごはん ハヤシライス ツナサラダ 小松菜のスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/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 お茶 せんべい	17歳 - 405 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g
25 月	ごはん 鰯のしそ味噌焼き オクラのお浸し 含め煮 すまし汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/かたくり粉/普通はるさめ/きび砂糖/★マヨドレ/★有塩バター	さわら/★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	お茶 せんべい ◎パンブキンケーキ お茶 せんべい	17歳 - 481 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g
26 火	ごはん ビビンバ キャベツの韓国風和えもの わかめスープ 果物(バナナ)	さつまいも/精白米/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 お茶 ◎蒸かしさつまいも	17歳 - 426 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.4 g
27 水	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/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/干ひじき/★ソフトササミフレーク/★ウィンナー/★元気ヨーグルト	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	牛乳 せんべい ◎蒸かしさつまいも ヨーグルト ビスケット	17歳 - 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
28 木	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/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/メープルシロップ/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/ぶなしめじ/★オレンジ	牛乳 ◎メープルパン お茶 せんべい	17歳 - 463 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.8 g
29 金	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/★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/チンゲンサイ/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 お茶 せんべい	17歳 - 394 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g
30 土	ごはん 鶏肉と高野豆腐のうま煮 キャベツの塩昆布和え ココロスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/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/グリーンピース/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 お茶 せんべい	17歳 - 409 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.5 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、未食なものがあり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。

※ はお誕生会です。



(★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 445 kcal	タンパク質 16.8 g
	脂 質 13.1 g	食塩相当量 1.6 g