

2025年 8月の献立表

ひむろこだま保育園
◎栄養価は3～5歳児

＊午前おやつは乳児のみの提供

日付		曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価			
1	29	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭の南蛮漬け なすのみそ汁	七分つき米 ペにさけ、片栗粉、なたね油、にんじん、たまねぎ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 29.4 g			
2	30	土	牛乳 星のパフ	豆腐と豚肉の中華丼 キャベツのゆかり和え 絹揚げのみそ汁	米、豚肉、木綿豆腐、チンゲン菜、しめじ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、オイスターソース、ごま油、鶏がらスープ キャベツ、三島のゆかり 生揚げ、えのきたけ、青ネギ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン ＊30日は半日保育のため、おやつはありません	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 22.3 g			
4	19	月／火	牛乳 (4日)動物ビスケット (19日)きな粉せんべい	和風カレーうどん 冬瓜のそぼろ煮 すいか	ゆでうどん、豚肉、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、パーモンドカレールウ、カレー粉、本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、片栗粉 冬瓜、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、酒、砂糖、かつおだし、片栗粉 すいか	牛乳 (4日) 鮭おにぎり 米、さけ(焼)、食塩 (19日) ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油	(4日) エネルギー 530 Kcal たんぱく質 20.3 g			(19日) エネルギー 583 Kcal たんぱく質 19.5 g
5		火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 しそ入りつくね スパサラダ 冬瓜とベーコンのスープ	七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、しそ、たまねぎ、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ サラダ用スパゲティー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ 冬瓜、たまねぎ、にんじん、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 24.4 g			
6	20	水	牛乳 星のパフ	ガパオライス 南瓜サラダ 野菜のコンソメスープ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、なす、にんにく、酒、砂糖、本みりん、しょうゆ、オイスターソース、なたね油 かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 たまねぎ、にんじん、キャベツ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 21.3 g			
7	21	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め 豆腐とわかめのみそ汁 とうもろこし	米 豚肉、食塩、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、なたね油、片栗粉、砂糖、本みりん、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、えのきたけ、米みそ、かつおだし とうもろこし	牛乳 オレンジゼリー オレンジ濃縮果汁、砂糖、かんてんクック 星たべよ	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 25.3 g			
8	22	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 さごしのボワレ マセドアンサラダ 小松菜スープ	七分つき米 さわら、食塩 じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ こまつな、たまねぎ、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 21.2 g			
9	23	土	牛乳 星のパフ	ベーコンと青ネギの和風パスタ きゅうりの土佐和え わかめスープ	スパゲティー、ベーコン、たまねぎ、にんじん、青ネギ、食塩、しょうゆ、コンソメ、なたね油 きゅうり、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 19.7 g			
12		火	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ、ケチャップ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ、砂糖、酢、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 蒸しパン（プレーン） 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、なたね油	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 17.6 g			
13		水	牛乳 星のパフ	二色丼 胡瓜とわかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米、鶏ひき肉、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ、かつおだし、にんじん きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてんクック	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 22.7 g			
14		木	牛乳 きな粉せんべい	お弁当の用意をお願いします			牛乳 ミニショコラツイスト 菓子パン			
15		金	牛乳 動物ビスケット	お弁当の用意をお願いします			牛乳 シヤムパン 菓子パン			
16		土	牛乳 星のパフ	お弁当の用意をお願いします			牛乳 袋菓子			
18		月	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ お麴のみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、しょうが、醤油、砂糖、みりん はるさめ、コーン缶、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢 焼き麴、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 23.7 g			
25		月	牛乳 動物ビスケット	スタミナ味噌ラーメン トマトサラダ	中華めん、豚肉、キャベツ、ほうれんそう、にら、にんじん、なると、にんにく、しょうゆ、米みそ、鶏がらスープ、味噌ラーメンスープ ひじき、砂糖、かつおだし、トマト、きゅうり、コーン缶、酢、なたね油、砂糖、食塩	牛乳 塩バターコーンおにぎり 米、コーン缶、バター、食塩	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 22.6 g			
27		水	牛乳 星のパフ	ボークカレー 和風ドレッシングサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	お茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 13.7 g			
28		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 酢鶏 厚揚げと夏野菜のみそ汁 すいか	米 鶏むね肉、食塩、片栗粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、砂糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ 厚揚げ、なす、かぼちゃ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし すいか	牛乳 そばめし 米、焼きそば麺、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ、なたね油	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 28.3 g			
26	誕生会	火	牛乳 きな粉せんべい	屋台風焼きそば ゆかりおにぎり（乳児） たこ焼き風つくね焼き りんごジュース（乳児） かき氷（幼児）	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ 米、三島のゆかり 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩、お好み焼きソース、あおのり りんごジュース（100％） 水、かき氷シロップ	牛乳 カルピスレモンゼリー れもんシロップ、ゼラチン、砂糖、カルピス、アガー	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 25.6 g			

＊14、15、16日はお弁当日のため、給食の提供はありません。

8月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 550kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 18.0g
炭水化物 74.4g
食塩相当量 2.3g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

夏の代表的な果物 “すいか”

すいかには、疲労回復、利尿作用、美肌効果、熱中症予防など、様々な効果が期待できます。しかし、食べすぎには注意し、バランスの取れた食事を心がけましょう。