

令和7年8月

献立表

てんとうむし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				お や つ	3 時	3歳未満児 (3号児)
		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	調味料		10 時	
1 ／ 金	ごはん 五目きんぴら 油揚げと野菜のごまあえ	はいがまい なたねあぶら いとこん さとう じゃがいも すりごま ★	★ぶたにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ゼラチン ★きなこ	ごぼう にんじん ピーマン しょうが ★もやし ほうれんそう	★しょうゆ みりん	麦茶 牛乳きな粉プリン ○牛乳	E 458 kcal P 17.2 g F 18.6 g S 0.8 g	
4 ／ 月	わかめごはん とうがんのカレー味スープ 納豆サラダ スイカ	はいがまい さとう かたくりこ じゃがいも ★バター	★わかめ ★とりにく ★とうふ ★なっとう ツナ ★ヨーグルトドリンク ★ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ とうがん チンゲンサイ ねぶかねぎ レタス きゅうり すいか	しお ★とりがらだし カレーこ ★しょうゆ す	ヨーグルトドリンク バターポテト ○牛乳	E 469 kcal P 16.8 g F 13.4 g S 1.5 g	
5 ／ 火	ごはん ヤンニョムチキン レタス ゆでにんじん 野菜スープ	はいがまい さとう ★しろごま ★ワッフル	★とりにく ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	にんにく レタス にんじん キャベツ ★もやし	しお にほんしゅ ケチャップ ★しょうゆ みりん ★みそ ★コンソメ	牛乳 ワッフル ○牛乳	E 499 kcal P 21.2 g F 19.1 g S 1.4 g	
6 ／ 水	ごはん 肉じゃが 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら いとこん じゃがいも さとう ★せんべい	★ぶたにく ★かつおぶし だし ★とうふ ★わかめ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき ★バナナ	★しょうゆ だし ★みそ	スキムミルク 揚げせんべい ○牛乳	E 444 kcal P 18.5 g F 11.1 g S 1.6 g	
7 ／ 木	ごはん 豆腐ハンキのみそあんかけ レタス のりスープ ミニゼリー	はいがまい かたくりこ なたねあぶら さとう ★ミニゼリー ★ちゅうかめん	★とうふ ★とりにく だし のり ★ぎゅうにゅう ★ぶたにく ★あおのり	★もやし にんじん しめじ レタス はねぎ たまねぎ キャベツ	★みそ ★しょうゆ だし しお ★ソース	牛乳 焼きそば ○牛乳	E 444 kcal P 17.9 g F 16.2 g S 1.4 g	
8 ／ 金	スパゲティーミートソース ハム入りサラダ バナナ	なたねあぶら ★スパゲティ さとう	★ぶたにく ★スキムミルク ★ハム ★ぎゅうにゅう ゼラチン	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり バナナ みかんかん ★おうとうかん	★コンソメ ケチャップ しお す	牛乳 フルーツゼリー ○牛乳	E 498 kcal P 19.7 g F 17.1 g S 1.4 g	
12 ／ 火	ごはん 五目いり豆腐 じゃが芋と青菜のスープ バナナ	はいがまい なたねあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ★リーフパイ	★とりにく ★とうふ ★かまぼこ ★たまご ★ベーコン ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ チンゲンサイ ★バナナ	★しょうゆ ★コンソメ しお	スキムミルク パイ菓子 ○牛乳	E 483 kcal P 22.3 g F 15.7 g S 1.9 g	
18 ／ 月	ごはん 麻婆豆腐（オイスター味） シルバーサラダ	はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ はるさめ コーン クッキー ★	★ぶたにく ★とうふ ★ハム ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ はねぎ きゅうり	★とりがらだし ★しょうゆ ★みそ ★オイスターソース ★マヨネーズ す	スキムミルク クッキー ○牛乳	E 470 kcal P 19.9 g F 18.6 g S 1.2 g	
19 ／ 火	ごはん 焼肉 ごまあえ ミニゼリー	はいがまい なたねあぶら さとう ★すりごま ★ミニゼリー ★とうもろこし	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルトドリンク	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ★もやし キャベツ こまつな	にほんしゅ ★しょうゆ しお	牛乳 ゆでとうもろこし ○ヨーグルトドリンク	E 494 kcal P 19.2 g F 16.0 g S 1.0 g	
20 ／ 水	ごはん ツナ入りに玉風 レタス 青梗菜ときのこのスープ バナナ	はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★せんべい	★たまご ツナ ★ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん レタス しめじ チンゲンサイ ★バナナ	★しょうゆ ★コンソメ ★とりがらだし しお	牛乳 小麦粉せんべい ○牛乳	E 437 kcal P 16.9 g F 17.8 g S 0.9 g	
21 ／ 木	ロールパン ポテトのトマトソース焼き キャベツとパインアップルのサラダ バナナ	★ロールパン ★バター ★じゃがいも はいがまい	★ウインナー ★チーズ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ パインかん ★バナナ うめぼし	★コンソメ ケチャップ しお こしょう ★マヨネーズ	麦茶 おにぎり（うめ） ○牛乳	E 454 kcal P 13.8 g F 17.4 g S 1.6 g	

令和7年8月

献立表

てんとうむし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				おや つ	3 時	3歳未満児 (3号児)
		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	調味料		10 時	
22 ／ 金	ごはん 魚のフリッター レタス ゆでにんじん もやしスープ	★ はいがまい こむぎこ なたねあぶら さとう	★ さけ ★ ベーコン ★ アイスcream ★ ヨーグルト ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ レタス にんじん ★ もやし チンゲンサイ	★マヨネーズ ケチャップ ベーキングパウダー しお ★コンソメ ★しょうゆ	麦茶 アイスクリーム ○牛乳	Ⓔ 428 kcal Ⓕ 17.4 g Ⓖ 14.0 g Ⓢ 1.2 g	
25 ／ 月	ごはん 冬瓜と鶏肉の煮物 みそ汁 バナナ	★ はいがまい さとう かたくりこ ふ なたねあぶら	★ かつおぶし ★ とりにく ★ さつまあげ だし ★ だいず ちりめんぼし あおのり ★ ぎゅうにゅう	とうがん にんじん しいたけ チンゲンサイ たまねぎ ★ パナナ やさしいジュース	★しょうゆ だし ★みそ しお	野菜ジュース 大豆と小魚のカリカリ(のり塩) ○牛乳	Ⓔ 442 kcal Ⓕ 19.6 g Ⓖ 12.1 g Ⓢ 1.4 g	
26 ／ 火	ごはん いためビーフン 三色みそ汁 ミニゼリー	★ はいがまい なたねあぶら ビーフン じゃがいも ★ ミニゼリー ★ ほっとけーきみっくす コーン	★ ぶたにく ★ なるこ だし ★ ぎゅうにゅう ★ とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ さやいんげん こまつな	★とりがらだし しお こしょう ★しょうゆ だし ★みそ ★マヨネーズ	牛乳 ツナコーンブレッド ○牛乳	Ⓔ 474 kcal Ⓕ 17.3 g Ⓖ 14.6 g Ⓢ 1.4 g	
27 ／ 水	ごはん 白身魚のカレー風味揚げ レタス 洋風かき玉汁	★ はいがまい かたくりこ なたねあぶら	★ しろみざかな ★ ぶたにく ★ たまご ★ ぎゅうにゅう	レタス にんじん たまねぎ チンゲンサイ ★ やさいゼリー	しお カレーこ ★コンソメ	牛乳 野菜ゼリー ○牛乳	Ⓔ 437 kcal Ⓕ 18.4 g Ⓖ 16.4 g Ⓢ 1.1 g	
28 ／ 木	コッペパン 鶏肉のトマトソース(焼き) 野菜レモン酢和え	★ コッペパン ★ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも さとう はいがまい じょうしんこ ★ しろこま	★ とりにく ★ ぎゅうにゅう ★ にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん トマトかん ブロッコリー キャベツ レタス きゅうり りんご ★ レモン	しお ★コンソメ ケチャップ ★みそ ★しょうゆ	牛乳 五平もち風 ○乳酸菌飲料	Ⓔ 484 kcal Ⓕ 19.9 g Ⓖ 13.3 g Ⓢ 1.5 g	
29 ／ 金	ごはん ホワイトシチュー トマトサラダ(イタリア) バナナ	★ はいがまい ★ バター ★ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも さとう オリーブオイル ★ サブレ	★ ぎゅうにゅう ★ とりにく ★ スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース パセリ トマト ★ パナナ	★コンソメ しお す	スキムミルク サブレ ○牛乳	Ⓔ 459 kcal Ⓕ 16.4 g Ⓖ 13.3 g Ⓢ 1.0 g	

- ★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示推奨食品です。
- 「O…3号児のみ」 「E: エネルギー P:たんばく質 F:脂質 S:食塩相当量」
- 材料入手等都合により献立内容を変更することがありますので、ご承知の上、ご理解をお願いいたします。