



献立表



2025/08月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	ビスケット、麦茶	御飯、赤魚の煮付け、ひじきの煮物、みそ汁、ぶどう	ホットケーキ、牛乳
4	月	おせんべい、麦茶	御飯、鶏ささみと豆腐の旨煮、さつまいもマッシュ、麦茶、バナナ	マカロニきなこ、牛乳
5	火	ビスケット、麦茶	夏野菜カレー、おくらときゅうりのツナごま和え、麦茶、バナナ	ブルーベリージャムサンド、牛乳
6	水	おせんべい、麦茶	御飯、鮭の塩焼き、凍り豆腐の煮物、なめこ汁、すいか	しらすピザ、牛乳
7	木	ビスケット、麦茶	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、ほうれん草と豚肉の炒め物、みそ汁、ぶどう	おせんべい、フルーチェ、牛乳
8	金	おせんべい、麦茶	御飯、なす炒り、小松菜の納豆和え、みそ汁、りんご	チーズケーキ、牛乳
11	月	山の日振替休日		
12	火	ビスケット、麦茶	ちゃんぽんラーメン、マッシュポテト、麦茶、バナナ	五平もち(みそ)、牛乳
13	水	おせんべい、麦茶	お弁当の日	おせんべい、ゼリー(市販品)、麦茶
14	木	ビスケット、麦茶	お弁当の日	おせんべい、ヨーグルト(市販品)、麦茶
15	金	おせんべい、麦茶	お弁当の日	おせんべい、ゼリー(市販品)、麦茶
18	月	ビスケット、麦茶	カレーライス、おくらときゅうりのおかか煮、ミニトマト、麦茶、バナナ	玄米フレークスナック、牛乳
19	火	おせんべい、麦茶	御飯、鶏の照り焼き、切り干し大根の煮物、みそ汁、すいか	フライドポテト、牛乳
20	水	ビスケット、麦茶	御飯、マーボー豆腐、かぼちゃ煮、麦茶、りんご	おせんべい、バナナヨーグルト、牛乳
21	木	おせんべい、麦茶	御飯、肉じゃが、小松菜のチーズおかか和え、みそ汁、ぶどう	ごまドーナツ、牛乳
22	金	ビスケット、麦茶	ロールパン、ハンバーグ、ミニトマト、クリームシチュー、バナナ	五平もち(みたらし)、牛乳
25	月	おせんべい、麦茶	納豆御飯、ひき肉となすのみそ炒め、なめこ汁、バナナ	ハッシュポテト、牛乳
26	火	ビスケット、麦茶	御飯、まぐろの揚げおろし煮、ひじきと大豆の炒り煮、みそ汁、りんご	おせんべい、ぶどうゼリー、牛乳
27	水	おせんべい、麦茶	御飯、ポークビーンズ、ブロッコリーと人参のおかか和え、麦茶、すいか	かぼちゃとレーズンのきな粉和え、牛乳
28	木	ビスケット、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、小松菜と油揚げの煮浸し、みそ汁、ぶどう	スイートポテト、牛乳
29	金	おせんべい、麦茶	肉みそうどん、じゃがいものチーズ焼き、麦茶、バナナ	鮭おにぎり、牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	441	16.7	12.9	180	1.8	180	0.28	0.31	23	5.3	1.4
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	75	71	79	67	72	89	90	86	105	147	88
3才未満児	359	12.9	11.1	151	1.4	143	0.21	0.24	18	4.1	1.1
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	78	70	87	73	61	78	84	89	90	128	73

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。