

予 定 献 立 表(通園) **令和7年8月分**

城南分園

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 金	ごはん	鱈のコーンマヨネーズ焼き ラタトゥイユ 大根と小松菜のスー くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、たら、粉チーズ	だいこん、もも缶(黄桃)、カットトマト缶、なす、こまつな、クリームコーン缶、ズッキーニ、たまねぎ、にんにく	エネルギー 293 たんぱく質 13.5 カルシウム 127 食物繊維 2.7 食塩 1.4	ぶどうゼリー
4 月	ごはん	三色丼 里芋と麩の煮つけ 冬瓜と万能ねぎの味噌汁 くだもの(白桃缶) ヨーグルト	米、冷凍六角里芋、砂糖、焼ふ	ヨーグルト、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	とうがん、もも缶(白桃)、ほうれんそう、万能ねぎ	エネルギー 359 たんぱく質 15.4 カルシウム 125 食物繊維 2.5 食塩 1.5	ミルクゼリー(きな粉)
5 火	ごはん	鶏肉のムニエルカレー かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ ズッキーニとの白菜のスー くだもの(バナナ) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、すりごま	牛乳、鶏もも肉、卵、バター	ズッキーニ、バナナ、かぼちゃ、冷凍ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、白菜、冷凍いんげん	エネルギー 355 たんぱく質 16.6 カルシウム 112 食物繊維 3.3 食塩 1.1	りんご蒸しパン
6 水	ごはん	かじきのから揚げ やさいあん キャベツとほうれん草の甘酢和え 麩とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、片栗粉、油、焼ふ、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、冷凍いんげん、ほうれんそう、しょうが	エネルギー 316 たんぱく質 14.9 カルシウム 118 食物繊維 2.8 食塩 1.5	ホットケーキ
7 木	ごはん	夏野菜カレー キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ かぶとかぶ葉のスー くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ホイップ植物性脂肪、バター、粉チーズ	かぶ、もも缶(黄桃)、キャベツ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、トマト、きゅうり、かぶ葉	エネルギー 319 たんぱく質 10.4 カルシウム 137 食物繊維 2.9 食塩 1.2	ぶどうゼリー
8 金	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ なすと小松菜のスー くだもの(バナナ) 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	なす、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、きゅうり	エネルギー 308 たんぱく質 11.4 カルシウム 153 食物繊維 2.7 食塩 1.6	パバロア(バナナ)
8/12~15 城南分園 通園・通所 夏休み 							
18 月	しらすごはん	厚焼き卵おろしあん90 人参白菜のゆかり和え 里芋と麩の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	冷凍六角里芋、米、砂糖、焼ふ、油、片栗粉	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす(生)	はくさい、みかん缶、だいこん、にんじん	エネルギー 324 たんぱく質 13.4 カルシウム 134 食物繊維 2.3 食塩 1.4	パバロア(バナナ)
19 火	焼きそば	あんかけやきそば 大根と小松菜のナムル じゃがいもとほうれん草のスー くだもの(黄桃缶) 牛乳	冷凍焼きそば用めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、バター、ツナ油漬缶	はくさい、だいこん、もも缶(黄桃)、にんじん、ほうれんそう、こまつな	エネルギー 308 たんぱく質 11.6 カルシウム 130 食物繊維 6.6 食塩 1.4	チーズ蒸しパン

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
20 水	ごはん	治部煮 人参とブロッコリーのごま和え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、焼ふ、すりごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	冷凍いんげん、にんじん、もも缶(白桃)、冷凍ブロッコリー、なす、ほうれんそう	エネルギー 358 たんぱく質 16.7 カルシウム 123 食物繊維 4.3 食塩 1.5	ミルク餅(きな粉)
21 木	ごはん	チキントマト煮 グリーンポテト(ほうれん草) 里芋と小松菜のスー くだもの(バナナ) 牛乳	米、冷凍六角里芋、じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、バター	バナナ、カットマト缶、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、にんにく	エネルギー 321 たんぱく質 14.9 カルシウム 120 食物繊維 5.1 食塩 1.3	ミルクゼリー(きな粉)
22 金	ごはん(ふりかけ)	けんちん蒸し パスタサラダ(マヨネーズ) かぶとかぶ葉の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(5mm角)、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、りんご、きゅうり、キャベツ、かぶ葉、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しいたけ	エネルギー 336 たんぱく質 14.8 カルシウム 162 食物繊維 2.9 食塩 1.4	おかき
25 月	ごはん	肉団子酢豚風 白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと青梗菜とスー りんごコンポート 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、すりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉	りんご、はくさい、冷凍ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しょうが、レモン果汁	エネルギー 293 たんぱく質 12.8 カルシウム 122 食物繊維 4.8 食塩 1.1	プリン
26 火	ごはん	鶏肉ピカタ、にんじん甘煮 グリーンポテト(ほうれん草) かぶとかぶ葉のスー くだもの(みかん) ヨーグルト	米、じゃがいも、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、卵、牛乳、粉チーズ	かぶ、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、かぶ葉	エネルギー 352 たんぱく質 18.2 カルシウム 159 食物繊維 4.5 食塩 1.0	ホットケーキ
27 水	ごはん	鮭のあずま煮 小松菜白菜海苔かつお和え 里芋と青梗菜のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、冷凍六角里芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さけ、かつお節	はくさい、もも缶(黄桃)、チンゲンサイ、こまつな、焼きのり、しょうが	エネルギー 317 たんぱく質 15.6 カルシウム 129 食物繊維 2.0 食塩 1.3	バナナマフィン
28 木	食パン ママレードジャム	スパニッシュオムレツ キャベツとみかんのサラダ ズッキーニのと万能ねぎのスー くだもの(白桃缶) 牛乳	食パン(8枚切り)、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、粉チーズ	ズッキーニ、キャベツ、もも缶(白桃)、みかん缶、ママレード、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、きゅうり	エネルギー 388 たんぱく質 15.4 カルシウム 183 食物繊維 4.4 食塩 1.8	パバロア(ココア)
29 金	ごはん	豆腐のチーズ焼き、ブロッコリーソー かぼちゃと玉ねぎの煮物 なすと万能ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、スライスチーズ、米みそ(赤色辛みそ)、バター	なす、かぼちゃ、バナナ、冷凍ブロッコリー、たまねぎ、万能ねぎ	エネルギー 321 たんぱく質 12.4 カルシウム 181 食物繊維 3.1 食塩 1.6	ぶどうゼリー

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。