

令和7年度 8月

献立表

ひまわりさかえこども園

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
1 (金)	ごはん 大豆の五目煮 小松菜とひじきの白和え フルーツ	米、里芋、 こんにゃく、 片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豆乳、 大豆、鶏肉、さつま揚げ、 きな粉、ひじき	玉葱、大根、人参、小松菜、 いんげん、ごぼう、干し椎茸	お菓子牛乳 豆乳くすもち 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 329 mg
2 (土)	ピラフ わかめスープ フルーツ	米、ごま油	牛乳、ウインナー、 わかめ	人参、キャベツ、玉葱、コーン、 グリーンピース、しめじ、豆苗	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 351 mg
4 (月)	ごはん カレー豆腐 切干大根の甘酢和え フルーツ	米、マカロニ、 片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 きな粉、かまぼこ	人参、玉葱、きゅうり、 グリーンピース、切干大根、 干し椎茸	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 293 mg
5 (火)	ごはん 白身魚のトマトソースかけ きんぴらごぼう フルーツ	米、片栗粉、 こんにゃく、 ごま油、ごま	牛乳、ちくわ、 いりこ、白身魚	とうもろこし、ごぼう、人参、 玉葱、トマト、しめじ、 いんげん、にんにく、パセリ	お菓子牛乳 とうもろこし いりこ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 251 mg
6 (水)	パン ハッシュドボーク トマトとじゃこのサラダ フルーツ	パン	牛乳、豚肉、 しらす干し、寒天	玉葱、バナナ、キャベツ、 人参、トマト、きゅうり、 パイナップル、みかん、グリーンピース、 コーン、しめじ	お菓子牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 237 mg
7 (木)	ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ フルーツ	米、じゃが芋、 餃子の皮、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、玉葱、南瓜、人参、 きゅうり、たけのこ、ピーマン、 コーン、生姜	お菓子牛乳 ひまわりハイ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.3 g カルシウム 229 mg
8 (金)	ごはん 鰯の南蛮漬け 具汁 フルーツ	米、片栗粉、 こんにゃく、 小麦粉、さつま芋	牛乳、あじ、大豆、 みそ、油揚げ、 カルピス	大根、人参、みかん、白菜、 玉葱、きゅうり、ごぼう、葱	お菓子牛乳 カルピスみかん蒸しパン 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 291 mg
9 (土)	焼きそば きゅうりのゆかり和え フルーツ	スパゲティ	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり	人参、キャベツ、きゅうり、 玉葱、ピーマン、しそ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 317 mg
12 (火)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 南瓜サラダ フルーツ	米、クラッカー、 片栗粉、マヨネーズ、 マンシュマロ、こんにゃく	牛乳、凍り豆腐、 鶏肉、いりこ	南瓜、人参、玉葱、きゅうり、 コーン、いんげん、ごぼう、 干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 マンシュマロサンド いりこ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 323 mg
13 (水)	お盆・お弁当の日				お菓子牛乳 お菓子 牛乳	
14 (木)	お盆・お弁当の日				お菓子牛乳 お菓子 牛乳	
15 (金)	お盆・お弁当の日				お菓子牛乳 お菓子 牛乳	
16 (土)	ナポリタン コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、 じゃが芋	牛乳、ウインナー	トマト、人参、玉葱、キャベツ、 ピーマン、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 280 mg
18 (月)	ごはん 夏野菜 パンサンデー フルーツ	米、春雨、ごま、 ごま油、片栗粉、 じゃが芋	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、ちくわ、 みそ、いりこ	人参、茄子、玉葱、きゅうり、 もやし、トマト、コーン、ニラ、 ピーマン、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.9 g カルシウム 301 mg
19 (火)	ごはん 肉じゃが ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	じゃが芋、米、 パン、こんにゃく、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、ツナ、 わかめ	玉葱、きゅうり、人参、 キャベツ、いんげん、コーン、 パセリ	お菓子牛乳 コーンマヨパン 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 231 mg
20 (水)	ごはん 白身魚のずんだ焼き 付け合わせ ゴーヤチャンプル	米、マヨネーズ、 麩	牛乳、白身魚、 生揚げ、豚肉、 みそ、かつお節	南瓜、玉葱、キャベツ、枝豆、 人参、ゴーヤ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 29.2 g カルシウム 282 mg
21 (木)	パン チリコンカン ごぼうサラダ フルーツ	パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉、大豆、 カルピス、寒天	玉葱、人参、キャベツ、茄子、 トマト、小松菜、ごぼう、コーン、 グリーンピース、いんげん、パセリ	お菓子牛乳 カルピスゼリー 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 19.3 g カルシウム 290 mg
22 (金)	ごはん まりあげ 付け合わせ 冬瓜のみそ汁 フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、パン粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 豆乳、みそ、 油揚げ、ひじき	玉葱、冬瓜、人参、キャベツ、 南瓜、葱、干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 南瓜豆乳ケーキ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 273 mg
23 (土)	めんそーれご飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 昆布、わかめ	玉葱、人参、コーン、いんげん、 葱	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 298 mg
25 (月)	夏野菜カレー 人参サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豆乳、 ウインナー、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、南瓜、メロン、 きゅうり、茄子、コーン、いんげん、 りんご、レーズン、にんにく	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 702 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 255 mg
26 (火)	ごはん 白身魚のピザ焼き 付け合わせ チャブチエ フルーツ	米、パン、ごま、 マヨネーズ、春雨、 ごま油、さつま芋	牛乳、豚肉、 いりこ、白身魚	玉葱、人参、小松菜、ピーマン、 干し椎茸、生姜、パセリ	お菓子牛乳 揚げパン(ゴキウ) いりこ 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.7 g カルシウム 236 mg
27 (水)	パン 南瓜コロッケ 付け合わせ もずくスープ フルーツ	パン、じゃが芋、 パン粉、小麦粉、 ごま油	牛乳、豚肉、 もずく、豆乳	玉葱、南瓜、人参、キャベツ、 もやし、きゅうり、ちんげん菜、 グリーンピース、干し椎茸	お菓子牛乳 メロンパン 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 317 mg
28 (木)	ごはん ユウリンチー 付け合わせ ひじきの煮物 フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、 ひじき、油揚げ、 かつお節、青のり	キャベツ、人参、もやし、 小松菜、コーン、いんげん、 白葱、生姜	お菓子牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 21.1 g カルシウム 276 mg
29 (金)	冷しゃぶうどん 夏野菜のかき揚げ フルーツ	うどん、小麦粉、	牛乳、豆乳、豚肉、 ゼラチン	トマト、きゅうり、南瓜、 玉葱、コーン、人参、茄子、 ゴーヤ、いんげん	お菓子牛乳 豆乳ココアプリン 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 232 mg
30 (土)	保育参観・お弁当の日					

※牛乳・カルピス以外の食品、調味料には卵・乳製品は使用していません。