2025年8月

献　立　表

保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材料名			3時おやつ
			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	
01 金	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	452.2 17.9 12.1 1.8	○さつまいも(皮付)、米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ひじき、干ししいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、焼き芋
02 土	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、えのきのすまし汁	527.1 17.3 20.7 1.6	米、○食パン、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ジャムトースト
04 月	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、オクラの味噌汁	463.1 21.2 11.1 1.6	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、○油	○牛乳、◎牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○バナナ、オクラ、いんげん、ひじき	牛乳、バナナホットケーキ
05 火	御飯、スパニッシュオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	534.5 22.3 18.9 1.8	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、粉チーズ	たまねぎ、○コーン缶、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、しめじ、いんげん	牛乳、コーンチーズトースト
06 水	ミートスパゲティー、ほうれん草のナムル、みかん	454.6 17.1 13.4 1.5	マカロニ・スパゲティ、○強力粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉	みかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳、豆腐ドーナツ
07 木	御飯、クリームシチュー、にんじんのシンプルサラダ、桃	466.4 14.4 11.2 1.1	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、小麦粉、油、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん	牛乳、芋もち
08 金	御飯、ポークポテト、厚揚げの和え物、小松菜スープ	425.7 17.3 12.7 1.3	米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、こまつな、だいこん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、○粉かんてん	牛乳、かぼちゃの水ようかん
09 土	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、コーンスープ	462.1 13.2 10.8 1.6	米、○米、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、淡色みそ	かぼちゃ、たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、カットわかめ	ウインナーおにぎり
12 火	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、大根の味噌汁	469.2 21.4 10.9 1.6	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、だいこん、えのきたけ、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
13 水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごま和え、さつまいもの味噌汁	480.4 19.5 15.4 1.3	米、さつまいも、パン粉、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
14 木	ひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、春雨スープ	454.9 13.5 12.3 1.2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
15 金	カレーうどん、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	398 16.1 9.4 1.2	ゆでうどん、○米、片栗粉、マヨネーズ、すりごま	◎牛乳、○さけ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ	鮭おにぎり
16 土	ハヤシライス、もやしの和え物、みかん	523.6 15.2 17.4 1.6	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)	みかん缶、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、しめじ	牛乳、クッキー
18 月	御飯、牛肉の野菜炒め、ほうれん草とえのきのお浸し、トマトと卵のスープ	504 19.4 18.7 2	米、○食パン、油	○牛乳、◎牛乳、卵、牛肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、かにかまぼこ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、トマト、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、ピーマン	牛乳、ピザトースト
19 火	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	376.1 14.5 7.3 1.9	ゆでうどん、○米、さといも、油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、○しらす干し、かまぼこ、かつお節	パイン缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)	じゃこおにぎり
20 水	御飯、豚肉のしょうが焼き、きゅうりの酢の物、人参の味噌汁	462.5 20.8 15.7 1.8	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、○ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
21 木	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁	498.4 19.9 15.6 2.2	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、○コーン缶、ねぎ、○たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、コーンマヨトースト
22 金	鮭と枝豆のおにぎり、焼きそば、フライドポテト、とうもろこし、ウインナー	641.1 23.5 26.1 1.5	焼きそばめん、米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、油、○砂糖、○コーンスターチ	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、豚肉(ばら)、さけ、○卵、かつお節	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ	牛乳、お祭り回転焼
23 土	じゃこまぜ御飯、ツナ入りオムレツ、玉ねぎのスープ	430.2 17.6 13.3 1.4	米、じゃがいも、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、ツナ水煮缶、牛乳、しらす干し、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、○粉かんてん	牛乳、ぶどうゼリー
25 月	夏野菜キーマカレー、キャベツの和え物、りんごのコンポート	561.6 16.2 18.2 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、○油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶	りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、オクラ、レモン果汁	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
26 火	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁	456.3 20.9 14.7 1.5	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、かつお節	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんてん	牛乳、りんごゼリー
27 水	冷やしうどん、さつまいもの煮物、桃	376.8 14.4 4.2 1.8	ゆでうどん、○米、さつまいも、砂糖	◎牛乳、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、○味付けのり	ツナおにぎり
28 木	そぼろ甘みそ丼、春雨サラダ、ほうれん草の味噌汁	537.6 18.5 20.1 2.2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、○油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、淡色みそ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、コーン缶	牛乳、オレンジ蒸しパン
29 金	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜とコーンのごま和え、そうめんのすまし汁	530.1 17.7 19.5 1.5	米、○小麦粉、○油、○砂糖、干しそうめん、砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
30 土	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、じゃがいもの味噌汁	465.5 21.3 16.2 1.4	米、○じゃがいも、じゃがいも、○油、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、野菜チップ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。