



2025年8月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	麦茶 ゼリー	ごはん	豚しゃぶサラダ かぼちゃの煮物 すまし汁(お麩・万能ねぎ)	牛乳 スイカ おせんべい	米・砂糖・マヨ レシ・ごま・お麩・ おせんべい	豚肉・牛乳	キャベツ・きゅう り・人参・トマト・ かぼちゃ・万能 ねぎ・スイカ	和風だし・味噌・ かつおだし・醬 油・みりん・塩
2	土	麦茶 カルシウムせんべい	スパゲッティ	ナスのミートソースパグッティ きゅうりとツナのマヨサラダ スープ(キャベツ・しめじ)	牛乳 青菜ご飯	スパゲッティ・パ ター・油・小麦 粉・砂糖・マヨ ネーズ・米	豚肉・ツナ・牛乳	人参・玉葱・なす・ トマト水煮・グリン ピース・きゅうり・ キャベツ・しめじ・ 青菜ふりかけ	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソース
3	日								
4	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	カジキマグロの煮付け じゃが芋の味噌炒め すまし汁(卵・わかめ)	牛乳 カルビスぶどうゼリー ごまビスケット	米・砂糖・片栗 粉・じゃが芋・ご ま油・寒天・ごま ビスケット	メカジキ・豚肉・ 卵・牛乳・カルビ ス	生姜・人参・玉葱・ ピーマン・わかめ	酒・かつおだし・ 醤油・味噌・み りん・塩
5	火	麦茶 ビスケット	ごはん	タコライス風 マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 納豆とモロヘイヤの ねばねばそうめん	米・油・小麦粉・ 砂糖・マカロニ・ そうめん	豚肉・牛乳・チー ズ・ヨーグルト・ 納豆・かつお節	玉葱・人参・にん にく・キャベツ・ トマト・ブロッコ リー・モロヘイヤ	カレー粉・コンソ メ・ソース・ケ チャップ・塩・醬 油・かつおだし・ みりん
6	水	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	豆腐入り肉団子のパン粉蒸し オクラの塩昆布和え 味噌汁(さつま揚げ・切干大根)	牛乳 ブルーベリージャムと クリームチーズのサンド	米・ごま油・片栗 粉・パン粉・ごま ・食パン・砂糖	豚肉・豆腐・さつ ま揚げ・牛乳・ク リームチーズ	玉葱・椎茸・生姜・ 塩昆布・オクラ・人 参・きゅうり・切干 大根・ブルーベ リージャム	ふりかけ・塩・醬 油・かつおだし・ 味噌
7	木	麦茶 ヨーグルト	中華麺	冷やし中華 枝豆 中華スープ(豆腐・もやし)	牛乳 とうもろこしご飯	中華麺・マヨ ネーズ・砂糖・ご ま油・ごま・米・ バター	鶏肉・ハム・卵・ 豆腐・牛乳	きゅうり・ミニ マト・わかめ・枝 豆・もやし・とう もろこし	中華だし・酢・醬 油・塩
8	金	麦茶 カルシウムせんべい	チキンライス	ひまわりオムライス キャベツとクルトンのサラダ コーンクリームシチュー	牛乳 乳:プチダノン 幼:アイスクリーム	米・油・マヨネー ズ・クルトン・砂 糖	鶏肉・卵・牛乳・ プチダノン(乳 児)・アイスク リーム(幼児)	玉葱・人参・ピー マン・キャベツ・ きゅうり・コーン	塩・コンソメ・ケ チャップ・酢・シ チュールフ
9	土	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉のチーズ焼き キャベツとウインナーのソテー スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 クリームパン	米・油・じゃが 芋・クリームパン	鶏肉・チーズ・ウ インナー・牛乳	生姜・キャベツ・ 玉葱・人参	塩・酒・コンソメ
10	日								
11	月			山の日					
12	火	麦茶 ビスケット	ごはん	パンブキンオムレツ スパゲッティサラダ オニオンスープ	牛乳 梨 カルシウムせんべい	米・油・マカロ ニ・マヨネーズ・ せんべい	卵・ウインナー・ 牛乳・ツナ・チー ズ	かぼちゃ・玉葱・ グリンピース・ きゅうり・人参・ にんにく・パセリ・梨	塩・コンソメ
13	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	焼肉 もやしとハムのナムル 春雨スープ	牛乳 きな粉揚げパン	米・油・砂糖・ご ま油・ごま・春 雨・揚げパン	豚肉・ハム・牛乳	玉葱・ピーマン・ にんにく・生姜・ もやし・人参・ きゅうり・オクラ	塩・醤油・みり ん・酢・中華だし
14	木	麦茶 ヨーグルト	うどん	冷やし豆乳担々うどん 大学かぼちゃ フルーツ(パイナップル)	牛乳 枝豆としらすのご飯	うどん・ごま油・ 砂糖・ごま・油・ 片栗粉・米	豚肉・豆乳・牛 乳・しらす	長葱・にんにく・ 生姜・きゅうり・ 人参・かぼちゃ・ パイナップル・枝豆	酒・醤油・味噌・ かつおだし・塩・ みりん
15	金	麦茶 小魚せんべい	食パン	鶏肉のトマト煮込み 粉ふき芋(青のり) スープ(コーン・人参)	ヨーグルトドリンク シュガーパイ	食パン・油・砂 糖・じゃが芋・パ ター・パイ皮	鶏肉・ヨーグル トドリンク	玉葱・トマト水 煮・グリンピー ス・青のり・コー ン・人参	塩・コンソメ

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1～2歳	448	16.5	14.6	59.4	1.8
3～5歳	571	21.5	19.2	74.3	2.4



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		黄	赤	緑	
16	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き 豆腐の鶏そぼろ煮 すまし汁(ちくわ・あおさのり)	牛乳 ヨーグルト	米・マヨネーズ・ 砂糖・片栗粉	鮭・鶏肉・豆腐・ ちくわ・牛乳・ ヨーグルト	グリーンピース・あ おさのり	塩・味噌・かつお だし・醤油
17	日								
18	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	カジキマグロの煮付け じゃが芋の味噌炒め すまし汁(卵・わかめ)	牛乳 カルビスぶどうゼリー ごまビスケット	米・砂糖・片栗 粉・じゃが芋・ご ま油・寒天・ごま ビスケット	メカジキ・豚肉・ 卵・牛乳・カルビ ス	生姜・人参・玉 葱・ピーマン・わ かめ	酒・かつおだし・ 醤油・味噌・みり ん・塩
19	火	麦茶 ゼリー	ごはん	タコライス風 マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 納豆とモロヘイヤの ねばねばそうめん	米・油・小麦粉・ 砂糖・マカロニ・ そうめん	豚肉・牛乳・チー ズ・ヨーグルト・ 納豆・かつお節	玉葱・人参・にん にく・キャベツ・ トマト・ブロッコ リー・モロヘイヤ	カレー粉・コンソ メ・ソース・ケ チャップ・塩・醤 油・かつおだし・ みりん
20	水	麦茶 ビスケット	ふりかけごはん	豆腐入り肉団子のパン粉蒸し オクラの塩昆布和え 味噌汁(さつま揚げ・切干大根)	牛乳 ブルーベリージャムと クリームチーズのサンド	米・ごま油・片栗 粉・パン粉・ご ま・食パン・砂糖	豚肉・豆腐・さつ ま揚げ・牛乳・ク リームチーズ	玉葱・椎茸・生姜・ 塩昆布・オクラ・人 参・きゅうり・切干 大根・ブルーベ リージャム	ふりかけ・塩・醤 油・かつおだし・ 味噌
21	木	麦茶 小魚せんべい	中華麺	冷やし中華 枝豆 中華スープ(豆腐・もやし)	牛乳 とうもろこしご飯	中華麺・マヨ ネーズ・砂糖・ご ま油・ごま・米・ バター	鶏肉・ハム・卵・ 豆腐・牛乳	きゅうり・ミニト マト・わかめ・枝 豆・もやし・とう もろこし	中華だし・酢・醤 油・塩
22	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	夏野菜カレー トマトのサラダ フルーツ(黄桃缶)	牛乳 カスタードプリン	米・じゃが芋・ 油・砂糖	鶏肉・牛乳・プリ ン	玉葱・人参・なす・ ズッキーニ・ピー マン・パプリカ・ト マト・きゅうり・黄 桃缶	カレールウ・塩
23	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のチーズ焼き キャベツとウインナーのソテー スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 クリームパン	米・油・じゃが 芋・クリームパン	鶏肉・チーズ・ウ インナー・牛乳	生姜・キャベツ・ 玉葱・人参	塩・酒・コンソメ
24	日								
25	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ほっけのバター醤油焼き 冬瓜の煮物 味噌汁(油揚げ・小松菜)	牛乳 レモンケーキ	米・小麦粉・油・ バター・砂糖・片 栗粉・ホットケー キミックス粉	ホッケ・鶏肉・油 揚げ・牛乳	冬瓜・人参・いん げん・小松菜・レ モン汁	塩・酒・醤油・か つおだし・みり ん・味噌
26	火	麦茶 ゼリー	ごはん	パンブキンオムレツ スパゲッティサラダ オニオンスープ	牛乳 梨 カルシウムせんべい	米・油・マカロ ニ・マヨネーズ・ せんべい	卵・ウインナー・ 牛乳・ツナ・チー ズ	かぼちゃ・玉葱・ グリーンピース・ きゅうり・人参・ にんにく・パセリ・梨	塩・コンソメ・
27	水	麦茶 ビスケット	ごはん	焼肉 もやしとハムのナムル 春雨スープ	牛乳 きな粉揚げパン	米・油・砂糖・ご ま油・ごま・春 雨・揚げパン	豚肉・ハム・牛乳	玉葱・ピーマン・ にんにく・生姜・ もやし・人参・ きゅうり・オクラ	塩・醤油・みり ん・酢・中華だし
28	木	麦茶 ヨーグルト	うどん	冷やし豆乳担々うどん 大学かぼちゃ フルーツ(パイナップル)	牛乳 枝豆としらすのご飯	うどん・ごま油・ 砂糖・ごま・油・ 片栗粉・米	豚肉・豆乳・牛 乳・しらす	長葱・にんにく・ 生姜・きゅうり・ 人参・かぼちゃ・ パイナップル・枝豆	酒・醤油・味噌・ かつおだし・塩・ みりん
29	金	麦茶 小魚せんべい	食パン	鶏肉のトマト煮込み 粉ふき芋(青のり) スープ(コーン・人参)	ヨーグルトドリンク シュガーパイ	食パン・油・砂 糖・じゃが芋・パ ター・パイ皮	鶏肉・ヨーグル トドリンク	玉葱・トマト水 煮・グリーンピー ス・青のり・コー ン・人参	塩・コンソメ
30	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き 豆腐の鶏そぼろ煮 すまし汁(ちくわ・あおさのり)	牛乳 ヨーグルト	米・マヨネーズ・ 砂糖・片栗粉	鮭・鶏肉・豆腐・ ちくわ・牛乳・ ヨーグルト	グリーンピース・あ おさのり	塩・味噌・かつお だし・醤油
31	日								

8月旬の食材

- ・銀鮭・めかじき・ほっけ・いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・ズッキーニ・冬瓜・とうもろこし
- ・トマト・なす・にんにく・パプリカ・ピーマン・モロヘイヤ・梨・パイナップル・ぶどう・ブルーベリー・桃