

献立表

2025/08月分

すてらこども園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	牛乳	御飯,すまし汁(じゃがいも・えのき),酢豚,モーウイの昆布あえ,すいか	牛乳,プリン,クラッカー
02	土	調整豆乳,せんべい	トマトケチャップライス,クリームスープ,ブロッコリーのおかか和え,果物	麦茶,菓子パン
04	月	牛乳	御飯,もずくのすまし汁,きびなごのマリネ,人参しりしり,パイン缶	牛乳,お好み焼き
05	火	牛乳	御飯,みそ汁(切り干し大根・えのき),マーボー豆腐(たまねぎ),小松菜とツナのごま和え,バナナ	牛乳,ごまくんぺん
06	水	牛乳	ドライカレーライス,ビーフンのスープ(おくら),バイクドじゃが,すいか	ジョア,しそおにぎり(のり)
07	木	調整豆乳,せんべい	御飯,ヘチマと豆腐のみそ汁,さけの塩焼き(小),昆布の煮物,いんげんのごま和え,すいか	牛乳,大学芋(水あめ・ごま)
08	金	牛乳	御飯,すまし汁(だいこん・おくら),赤魚のみそ焼き(ごま),ほうれんそうのおかか和え,バナナ	牛乳,せんべい,キャロットゼリー(寒天)
09	土	調整豆乳,せんべい	コーンスープ(白菜),ガーリックチャーハン,ナムル,果物	麦茶,菓子パン
11	月	※山の日(休園)		
12	火	牛乳	御飯,クラムチャウダー,鶏レバーの甘辛煮,コールスローサラダ(マヨネーズ),バナナ	牛乳,豆乳くずもち
13	水	牛乳	御飯,みそ汁(チンゲン菜・さつまいも),さばのさっぱり甘酢ソース,オクラ炒め,オレンジ	牛乳,シナモントースト
14	木	調整豆乳,せんべい	★お弁当会	牛乳,手作りパン
15	金	牛乳	御飯,すまし汁(だいこん・生あけ),鶏肉のマーマレード焼き,ゴーヤーチャンプルー,すいか	アイスクリーム,とんがりコーン
16	土	調整豆乳,せんべい	カレーライス,きのこのスープ,果物	麦茶,菓子パン
18	月	牛乳	御飯,すまし汁(ほうれん草),さけのコーンクリームかけ,豆腐チャンプルー,バナナ	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
19	火	牛乳	もずく丼,ゆし豆腐,ゴーヤーのパイン和え,すいか	牛乳,じゃが芋のお焼き
20	水	牛乳	御飯,豆腐すまし汁(わかめ),ミートローフ(ピーマン),切干大根のサラダ,オレンジ	牛乳,キャロットケーキ
21	木	調整豆乳,せんべい	御飯,納豆みそ,みそ汁(こまつな・じゃが芋),さばの利休焼き(ごま),ひじきの煮物(にんじん),オレンジ	牛乳,さつま芋・れんこんチップ
22	金	牛乳	御飯,豚汁(かぼちゃ),わかさぎのかりん揚げ,からし菜炒め,すいか	牛乳,ぜんざい
23	土	調整豆乳,せんべい	キッズビビンバ(ごま),はるさめスープ(五目),果物	麦茶,菓子パン
25	月	牛乳	なすミートスパゲティ(チーズ),豆腐スープ(とうがん),おくらの梅和え,バナナ	牛乳,わかめおにぎり(青のり・ごま)
26	火	牛乳	おこわ(豚肉・にんじん),すまし汁(キャベツ・えのき),豆腐のコーンみそ焼き,いんげんのツナあえ,りんご	牛乳,揚げパン
27	水	牛乳	御飯,みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜),さわらのケチャップあえ,切干大根の旨煮,すいか	牛乳,焼きいも
28	木	調整豆乳,せんべい	★誕生会 焼きもちこし飯,ミネストローネ,鶏のから揚げ(のり),キャベツのパインサラダ(チンゲン菜),オレンジ	牛乳,誕生ケーキ
29	金	牛乳	御飯,みそ汁(なす・油揚げ),チンジャオロース,白身魚の香り焼き,すいか	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
30	土	※職員研修の為、家庭保育協力願い		

	エネルギー kcal	タンパク質 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	574	21.6	17.3	268	2.7	402	0.44	0.45	34	5.7	1.6
目標量	574	22.9	15.9	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	100	94	109	103	117	179	200	125	189	158	100
3才未満児	490	18.9	15.9	260	2.5	307	0.37	0.4	26	4.4	1.2
目標量	465	18.6	12.9	215	2	190	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	105	102	123	121	125	162	185	143	144	133	86

献立表

2025年8月

完全給食

日付	離乳食開始期【初期食】	離乳食7～8【中期食】	離乳食9～11【後期食】	離乳食【おやつ】
01(金)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（じゃが芋） 胡瓜、人参煮	野菜かゆ
02(土)	10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー、じゃが芋ペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリー、じゃが芋つぶし煮	硬粥 すまし汁（玉ねぎ） ブロッコリー、じゃが芋煮	ミルク粥
04(月)	10倍粥 かつおだし汁 小松菜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（切干大根） 小松菜、人参煮	南瓜のおかゆ
05(火)	10倍粥 かつおだし汁 チンゲン菜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 チンゲン菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁（もずく） チンゲン菜、玉ねぎ煮	トマトのお粥
06(水)	10倍粥 かつおだし汁 小松菜、キャベツペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、キャベツつぶし煮	硬粥 春雨のスープ 小松菜、キャベツ煮	じゃが芋マッシュ
07(木)	10倍粥 かつおだし汁 ヘチマ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ヘチマ、人参つぶし煮	硬粥 ヘチマのみそ汁 ヘチマ、人参煮	さつま芋粥
08(金)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、キャベツペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、キャベツつぶし煮	硬粥 すまし汁（大根） ほうれん草、キャベツ煮	人参のお粥
09(土)	10倍粥 しいたけだし汁 人参、たまねぎペースト	全粥 しいたけだし汁 人参、たまねぎつぶし煮	硬粥 白菜のスープ 人参、たまねぎ煮	ミルク粥
11(月)	※ 山の日（休園）			
12(火)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 もずくのすまし汁 ほうれん草、人参煮	きな粉かゆ
13(水)	10倍粥 昆布だし汁 チンゲン菜、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 チンゲン菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（さつま芋） チンゲン菜、玉ねぎ煮	人参のお粥
14(木)	★ お弁当会			さつま芋煮
15(金)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ゴーヤーペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ゴーヤーつぶし煮	硬粥 みそ汁（チンゲン菜） 玉ねぎ、ゴーヤー煮	野菜がゆ

献立表

2025年8月

完全給食

16(土)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（きのこ） じゃが芋、人参煮	ミルク粥
18(月)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、キャベツペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、キャベツつぶし煮	硬粥 すまし汁（だいこん） ほうれん草、キャベツ煮	みそ粥
19(火)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 胡瓜、玉ねぎ煮	野菜がゆ
20(水)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ピーマンつぶし煮	硬粥 すまし汁（わかめ） 玉ねぎ、ピーマン煮	人参のお粥
21(木)	10倍粥 かつおだし汁 ひじき、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（じゃが芋） ひじき、人参煮	さつまいものお粥
22(金)	10倍粥 かつおだし汁 大根、南瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 大根、南瓜つぶし煮	硬粥 みそ汁（南瓜） 大根、南瓜煮	青菜のお粥
23(土)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 春雨スープ ほうれん草、人参煮	ミルク粥
25(月)	10倍粥 昆布だし汁 トマト、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 トマト、人参つぶし煮	硬粥 スープ（豆腐） トマト、人参煮	野菜がゆ
26(火)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、キャベツペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、キャベツつぶし煮	硬粥 みそ汁（キャベツ） 玉ねぎ、キャベツ煮	コーンのお粥
27(水)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（じゃが芋） じゃが芋、人参煮	さつまいも煮
28(木)	10倍粥 野菜だし汁 キャベツ、チンゲン菜ペースト	全粥 野菜だし汁 キャベツ、チンゲン菜つぶし煮	硬粥 ミネストローネ キャベツ、チンゲン菜煮	コーンのお粥
29(金)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（なす） 玉ねぎ、人参煮	野菜がゆ
30(土)	※ 職員研修の為、家庭保育協力願い			