

2025年8月



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩相当量 (1人1食あたり)	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
1 金	餅飯 バーベキューチキン きゅうりの中華和え(ツナ) 豆乳かぼちゃスープ すいか	550.3(476.7) 21.0(18.5) 14.3(13.8) 1.0(0.9)	米、小麦粉、片栗粉、 油、砂糖、油、 砂糖、ごま油、白い風船	牛乳、無調整豆乳、鶏 もも肉、ツナ、無調整 豆乳	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 レード、切り干しだいこん、パ セリ粉	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、中濃ソース、 しょうゆ、酢、食塩	お茶 白い風船	牛乳 マーレードクッキー
02 土	豚肉チャーハン キャベツとしらすの和え物 はるさめスープ オレンジ	543.5(475.5) 21.1(19.0) 13.3(13.1) 1.6(1.3)	米、小麦、はるさめ、 油、ごま、砂糖、 アンパンマンビスケット	牛乳、豚肉(もも)、し らす干し、 アンパンマンビスケット	キャベツ、にんじん、オレ ンシ、たまねぎ、ねぎ、 ピーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 昆布おにぎり
03 日 11 月	ジャージャーうどん ホットスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、小麦、 じゃがいも、砂糖、 ごま油、ごま、 お好み焼き	牛乳、鶏ひき肉、鶏も も肉(皮付き)、米 みそ(淡色辛みそ)、 お好み焼き	たまねぎ、みかん缶、 にんじん、 ピーマン、きゅうり、 ごま、 コーン缶、 エリンギ、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	お茶 お好み焼き	牛乳 ごまわかめおにぎり
04 月	餅飯 鮭の香ばしパン粉焼き ごぼうサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) フルーツカクテル	521.4(453.7) 21.9(19.2) 12.7(12.5) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、 砂糖、パン粉、 エッグ、 油、すりごま	牛乳、さけ、 あん(生)、 みそ、 め、 牛乳	みかん缶、 ピーマン、 ごぼう、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 切り干しだいこん、 にんにく、 お好み焼き、 パセリ粉、 バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 水ようかん
05 火 19	餅飯 豚肉となすの中華風みそ炒め(厚揚げ) 中華ナムル にらのスープ オレンジ	555.8(485.4) 21.3(19.2) 15.1(14.5) 1.6(1.4)	米、小麦、ごま油、 片栗粉、砂糖、 ごま、 白い風船	牛乳、豚肉(肩)、 厚揚げ、 鶏もも肉、 しらす干し、 みそ	もやし、たまねぎ、 オレシ、 にんじん、 なす、 ごま、 にら、 お好み焼き、 ゆかり、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	お茶 白い風船	牛乳 梅ちりおにぎり
06 水 20	餅飯 揚げ鶏のレモンソースかけ さつまいもサラダ すまし汁(冬瓜・えのき) みかん缶	536.3(465.8) 20.8(18.3) 15.2(14.5) 1.5(1.2)	米、 ゆで中華めん、 さつまいも、 エッグ、 片栗粉、 油、砂糖、 油、 ビスケット	牛乳、鶏もも肉、 鶏肉(肩)、 お好み焼き、 牛乳	みかん缶、 にんじん、 とうが、 にんじん、 なす、 ごま、 えのき、 万能ねぎ、 レモン 果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 ウスター ソース、 酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きそば
07 木 21	冷やし中華(ごまだれ) かぼちゃのそぼろあん バナナ	546.2(481.6) 19.8(18.0) 16.0(15.2) 1.6(1.4)	ゆで中華めん、 小麦、 ごま、 エッグ、 ごま油、 油、砂糖、 アンパンマンビスケット	牛乳、鶏ひき肉、 ハム、 油揚げ、 おひじき、 牛乳	かぼちゃ、 バナナ、 もやし、 トマ、 コーン、 きゅうり、 にんじん、 お好み焼き、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酢、 みりん、 酒、 お好み焼き、 しょうが	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 炊き込み餅飯(油揚げ)
08 金 22	餅飯 豚肉の生姜焼き ブロックリーのおかか和え みそ汁(人参・しめじ) バナナ	549.9(484.5) 21.8(19.6) 15.7(15.0) 1.6(1.3)	米、 ホットケーキ、 砂糖、 油、 砂糖、 白い風船	牛乳、豚肉(肩)、 無調整豆乳、 鶏もも肉、 お好み焼き、 豆腐(乾)、 かつお節、 牛乳	バナナ、 たまねぎ、 ブロック リー、 にんじん、 にんじん、 キャベツ、 だいこん、 ねぎ、 しめじ、 お好み焼き、 ピーマ ン、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酒	牛乳 白い風船	牛乳 キャラットケーキ
09 土 23	餅飯 鶏肉となすの中華風 キャベツのマヨネーズ ポテトスープ(ハム) オレンジ	529.3(463.6) 20.2(18.2) 15.8(15.1) 1.5(1.2)	米、 じゃがいも、 ホット ケーキ、 砂糖、 エッグ、 砂糖、 油、 油、 ビスケット	牛乳、鶏ひき肉、 無調整豆乳、 ハム、 お好み焼き、 牛乳	たまねぎ、 キャベツ、 オレシ、 にんじん、 コーン、 きゅうり、 エリンギ、 ピーマン、 きし ふ、 にんにく、 パセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉蒸しパン
10 日 24	チキンピラフ かぼちゃサラダ 豆乳スープ(ベーコン) オレンジ	515.9(495.6) 20.3(19.2) 15.3(15.7) 1.2(1.1)	米、 砂糖、 エッグ、 ア、 油、 油、 ビス ケット	牛乳、無調整豆乳、 鶏もも肉、 1cm角、 無調整豆乳、 ベーコン(ア レ ルゲン除去)、 お好み焼き	かぼちゃ、 たまねぎ、 オレシ、 にんじん、 きゅうり、 ほう れんそう、 コーン缶、 にんに く、 パセリ粉	かつお・昆布だし汁、 食塩	お茶 お好み焼き	牛乳 わかめおにぎり
25 月	餅飯 フルコシ風 チョコレキサラダ 鶏汁 オレンジ	522.4(458.6) 21.2(19.1) 16.8(15.9) 1.5(1.3)	米、 ホットケーキ、 砂糖、 ごま、 砂糖、 ごま	牛乳、豚肉(肩)、 無調整豆乳、 鶏もも肉、 さ ざみり、 わかめ、 牛乳	キャベツ、 たまねぎ、 オレシ、 にんじん、 だいこん、 ごま つな、 コーン、 きゅうり、 赤 ピーマン、 ピーマン、 にんに く、 お好み焼き	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 酒、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 マヨコーンパン
12 火	餅飯 デニールのシャリアピンソース ひじきサラダ 豆腐スープ みかん缶	539.5(466.9) 19.7(17.6) 15.8(14.8) 1.6(1.3)	米、 クラッカー、 小麦 粉、 油、 ごま油、 砂糖、 ビスケット	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、 フチ豆腐(Ca 、 鉄、 食物繊維)、 ツナ、 ひじき、 牛乳	みかん缶、 たまねぎ、 いちご ジャム、 かぶ、 にんじん、 切り干しだい こん、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 酢、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム)
13 水 27	餅飯 夏野菜ドライカレーライス スパゲティサラダ ブロックリーのスープ オレンジ	581.4(496.0) 21.0(18.9) 14.9(13.6) 1.6(1.3)	米、 小麦、 スパゲ ティ、 油、 砂糖、 小麦 粉、 油、 油、 白い風船	牛乳、鶏ひき肉、 鶏もも肉	にんじん、 たまねぎ、 オレシ、 ブロックリー、 たまねぎ、 きゅうり、 ピーマン、 にんじん、 なす、 えのき、 お好み焼き、 パセリ粉、 にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 ケ チャップ、 ウスター ソース、 酢、 しょうゆ、 食塩、 カレー粉、 食塩	お茶 白い風船	牛乳 チキンピラフ
14 木 28	餅飯 かき揚げの揚げ焼き 和風ポテトサラダ(ハム) みそ汁(かぶ・ごま)つな フルーツカクテル	545.2(473.4) 20.3(18.0) 12.4(12.4) 1.5(1.3)	米、 じゃがいも、 ホット ケーキ、 片栗粉、 油、 油、 砂糖、 油、 砂糖、 ビスケット	牛乳、 かき、 牛乳	みかん缶、 バナナ、 パイ ン、 かぶ、 にんじん、 きゅう り、 ごま、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 酢、 酒、 ココア(ビュ ココア)	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナココアスコーン
15 金 29	餅飯 豆腐入りハンバーグ ほうれん草としらすのサラダ マカロニスープ バナナ	585.2(512.8) 21.2(19.1) 13.4(13.1) 1.5(1.3)	米、 小麦、 片栗粉、 砂糖、 マカロニ、 油、 砂糖、 お好み焼き	牛乳、鶏ひき肉、 フチ豆腐(Ca、 鉄、 食物繊維)、 鶏ひき肉、 しらす 干し、 お好み	バナナ、 たまねぎ、 もやし、 ほう れんそう、 にんじん	かつお・昆布だし汁、 中 濃ソース、 ケチャップ、 酢、 お好み焼き、 食塩	お茶 お好み焼き	牛乳 みそ焼きおにぎり
16 土 30	トマトとツナの Pasta さつまいもの甘煮 切り干し大根のスープ みかん缶	571.3(494.8) 20.0(18.1) 15.0(14.5) 1.6(1.3)	さつまいも、 スパゲ ティ、 小麦、 砂糖、 ごま、 油、 白い風船	牛乳、 ツナ、 ベー コン、 お好み焼き、 牛乳	みかん缶、 たまねぎ、 カット ト、 コーン、 切り干しだい こん、 にんにく、 パセリ粉	かつお・昆布だし汁、 ケ チャップ、 しょうゆ、 食塩	お茶 白い風船	牛乳 ホットケーキ
17 日 31	三食 小松菜のナムル じゃがいもわかめスープ バナナ	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、 じゃがいも、 クラ ッカー、 油、 片栗粉、 砂糖、 ごま油、 ごま、 砂糖、 お好み焼き	牛乳、 豚肉(もも)、 豆乳、 カットわかめ	バナナ、 チンゲンサイ、 もや し、 ごま、 お好み焼き、 にんじん、 コーン缶、 にんに く、 しょうが、 お好み焼き	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 食塩	お茶 お好み焼き	牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム)
18 月	餅飯 鮭の香ばしパン粉焼き ごぼうサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) フルーツカクテル	523.7(455.5) 21.9(19.2) 12.8(12.6) 1.3(1.1)	米、 じゃがいも、 砂糖、 パン粉、 エッグ、 ア、 油、 すりごま、 アン パンマンビスケット	牛乳、 さけ、 あん(生)、 みそ、 わかめ、 牛乳	みかん缶、 パイ ン、 ごぼう、 たまねぎ、 コーン、 切り干しだい こん、 にんにく、 お好み ん、 パセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 水ようかん
26 火	餅飯 チキンのシャリアピンソース 豆腐のサラダ ポパイスープ みかん缶	544.9(471.2) 19.2(17.1) 17.2(15.9) 1.4(1.2)	米、 ホットケーキ、 小麦粉、 エッグ、 ア、 油、 すりごま、 ビスケット	牛乳、 鶏もも肉(皮付 き)、 フチ豆腐(Ca 、 鉄、 食物繊維)、 牛乳	みかん缶、 たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう、 きゅうり、 オクラ、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 みりん、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 スコーン

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食変えがきます。