献 立 表

2025年08月

逗子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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	昼食	冷やしたぬきうどん ブロッコリーの洋風白和え 小玉すいか	ゆでうどん、揚げ玉 マヨネーズ、ごま、砂糖	かまぼこ 木綿豆腐、ツナ油漬缶	ほうれんそう、乾燥わかめ ブロッコリー、にんじん すいか	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩 しょうゆ	500(374) 16.6(12.4)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		12.3(9.3) 2.0(1.5)
02 土	昼食	ひき肉となすのあんかけ丼 さつま芋の甘煮 わかめとコーンのスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖	豚ももひき肉、みそ、 鶏がらスープ 鶏がらスープ	なす、にんじん、ねぎ、 いんげん、水煮たけのこ、しょうが コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	537(395) 17.9(12.7)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			13.7(9.6) 1.7(1.2)
04 月	昼食	ごはん かじきまぐろの立田揚げ 切干大根の煮物(非常食) ほうれん草のみそ汁	米 油、片栗粉 砂糖、油	かじき さつま揚げ みそ	しょうが にんじん、切り干しだいこん、いんげん ほうれんそう、たまねぎ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん かつおだし汁	680(490) 26.7(19.4)
	午後おやつ	ウインナーコーンパン 牛乳	ホットケーキミックス、油	無調整豆乳、ウインナー 牛乳	コーン缶、たまねぎ	ケチャップ、パセリ粉	26.5(19.1) 1.9(1.4)
05 火	昼食	夏野菜カレー 春雨ときゅうりの酢の物 バナナ	米、油 はるさめ、砂糖、 ごま、ごま油	豚もも薄切り肉、 スキムミルク 牛乳	たまねぎ、なす、 かぼちゃ、にんじん みかん缶、きゅうり、 コーン缶 バナナ	カレールウ 食酢、しょうゆ	618(454) 22.1(16.2)
	午後おやつ	●おっきりこみ 麦茶	ゆでうどん、さといも、油	鶏コマ肉皮なし、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	2.2(1.6)
06 水	昼食	なすミートスパゲティー グリーンサラダ じゃが芋のスープ	スパゲティー、小麦粉、 油、砂糖 油、砂糖 じゃがいも	豚ももひき肉、粉チーズ ベーコン、鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、 なす、にんじん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ 食酢、食塩	632(469) 24.0(17.8)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり		15.7(11.7) 1.1(0.8)
07 木	昼食	コッペパン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ きゃべつのミルクスープ	コッペパン パン粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	豚ももひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶 スキムミルク、ベーコン	たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース コンソメ	601(446) 28.4(21.0)
	午後おやつ	じゃがバターコーンチーズ風味 牛乳	じゃがいも	チーズ、バター 牛乳	コーン缶	パセリ粉	26.7(19.5) 2.3(1.7)
08 金	昼食	豚丼 オクラのさっぱり梅和え お麩のみそ汁 オレンジ	米、砂糖 焼ふ	豚もも薄切り肉 かつお節 みそ	たまねぎ、しらたき もやし、オクラ、 うめびしお、にんじん えのきたけ、ねぎ オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	575(421) 26.1(19.1)
	午後おやつ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム		13.0(9.2) 2.4(1.8)
09 土	昼食	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツのサラダ かぶとベーコンのスープ	食パン 砂糖 油、砂糖	鶏もも肉皮なし ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、コーン缶 かぶ・葉、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ 食酢、食塩	424(316) 22.4(16.8)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		8.5(6.3) 1.5(1.1)
12 火	昼食	トマトとツナのスパゲッティー かぼちゃのサラダ 青梗菜のスープ	オリーブ油 マヨネーズ ごま油	ツナ油漬缶 ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、トマト、にんじん かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう チンゲンサイ、コーン缶	しょうゆ、みりん、コンソメ 食塩 しょうゆ	650(470) 23.4(16.9)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			24.6(17.7) 2.1(1.5)
13 水	昼食	ハッシュドポークライス ごぼうときゅうりのサラダ 牛乳	米、油 マヨネーズ、ごま	豚もも薄切り肉 牛乳	たまねぎ、ズッキーニ、 しめじ、ホールトマト缶詰 きゅうり、ごぼう、にんじん	ハヤシルウ しょうゆ	631(460) 25.7(18.6)
	午後おやつ	さっぱりそうめん 麦茶	そうめん、ごま油、ごま	ツナ水煮缶、かつお節	みかん缶、きゅうり	しょうゆ、みりん	23.4(17.0) 3.6(2.6)
14 木	昼食	カレーうどん スイートポテトサラダ オレンジ	ゆでうどん、油 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	豚もも薄切り肉	ほうれんそう、しめじ、 にんじん、ねぎ きゅうり、干しぶどう オレンジ	かつおだし汁、カレールウ、 しょうゆ	556(416) 16.7(12.5)
	午後おやつ	鮭わかめおにぎり 麦茶	米、ごま	さけフレーク	乾燥わかめ		13.1(9.8) 2.0(1.5)
15 金	昼食	豚コーン丼 ひじきの炒り煮 きゃべつのみそ汁	米、砂糖、油 油、砂糖	豚ももひき肉 ちくわ、油揚げ みそ	コーン缶、しょうが にんじん、ひじき、いんげん キャベツ、たまねぎ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	587(433) 25.5(18.7)
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳			19.2(13.9) 2.0(1.5)
16 土	昼食	わかめうどん ゴママヨポテト バナナ	干しうどん じゃがいも、マヨネーズ、 すりごま、砂糖	鶏もも肉皮なし、かまぼこ ツナ水煮缶	はくさい、にんじん、乾燥わかめ きゅうり バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ	555(416) 19.4(14.6)
	午後おやつ	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶	塩こんぶ、あおのり		10.0(7.5) 3.6(2.7)

18月	昼食	ごはん さわらのカレー風味焼き ネバネバ和え 大根のみそ汁	米 油、砂糖	さわら 挽きわり納豆 生揚げ、みそ	りんごジャム、しょうが もやし、オクラ、にんじん だいこん	しょうゆ、みりん、 カレー粉、食塩 しょうゆ 煮干だし汁	527(387) 25.6(18.8)
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	牛乳			15.4(11.1) 1.6(1.2)
19火	昼食	きゃべつとベーコンのスパゲティー もやしサラダ ポパイスープ オレンジ	スパゲティー、オリーブ油 マヨネーズ、ごま	ベーコン、バター ツナ油漬缶 鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、トマト もやし、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶 オレンジ	コンソメ しょうゆ	617(455) 21.8(15.9)
	午後おやつ	おからドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、 砂糖、油、粉砂糖	無調整豆乳、おから 牛乳			24.7(18.0) 1.1(0.8)
20水	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ 三色野菜の磯辺和え なすのみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖	鶏レバー みそ、油揚げ	しょうが もやし、ほうれんそう、 にんじん、焼きのり なす	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	483(362) 21.7(16.3)
	午後おやつ	おやつ冷やしラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	なると、鶏がらスープ	コーン缶、乾燥わかめ	しょうゆ	10.5(7.9) 2.2(1.6)
21木	昼食	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き 和風サラダ コーンスープ	バターロール パン粉、マヨネーズ、砂糖 油	鶏もも肉皮なし しらす干し スキムミルク	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	しょうゆ、パセリ粉 食酢、しょうゆ	511(373) 33.1(24.3)
	午後おやつ	ツナトマトマカロニ 牛乳	マカロニ、オリーブ油	ツナ油漬缶、鶏がらスープ 牛乳	トマトピューレ、たまねぎ、にんじん	パセリ粉	20.3(14.5) 2.1(1.6)
22金	昼食	ソース焼きそば 粉ふき芋 豆腐スープ バナナ	焼きそばめん、油 じゃがいも	豚もも薄切り肉 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	もやし、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、あおのり ねぎ バナナ	焼きそばソース 食塩、パセリ粉 しょうゆ	501(376) 21.2(15.9)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、スキムミルク、きな粉			11.1(8.3) 1.8(1.3)
23土	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きゅうりのゆかり和え お麩のすまし汁	米 油、ごま、砂糖 焼ふ	鶏もも肉皮なし、みそ	もやし、きゅうり、しそふりかけ たまねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ かつおだし汁、料理酒、しょうゆ、食塩	463(346) 23.2(17.3)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	食パン	りんごジャム			8.3(6.2) 1.4(1.0)
25月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き バンバンジー 小松菜とえのきのすまし汁	米 油、砂糖 ごま、ごま油、砂糖	さけ、みそ 鶏ささ身、みそ	もやし、きゅうり えのきたけ、こまつな	みりん、料理酒	558(394) 32.4(23.1)
	午後おやつ	セサミトースト 牛乳	食パン、グラニュー糖、すりごま	バター 牛乳			17.6(12.4) 1.7(1.2)
26火	昼食	ケチャップライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ	米 油、片栗粉 油、砂糖	ウインナー 鶏コマ肉皮なし ベーコン	たまねぎ、にんじん しょうが ブロッコリー、コーン缶、にんじん キャベツ、たまねぎ	ケチャップ しょうゆ、みりん 食酢、食塩	502(330) 18.5(13.5)
	午後おやつ	ぶどうゼリー生クリーム添え 麦茶		幼児：生クリーム(乳脂肪) 乳児：豆乳ホイップクリーム	パイン缶、みかん缶、かんてん		16.2(8.2) 1.7(1.3)
27水	昼食	麻婆うどん 南瓜のレモン煮 ニラ卵中華スープ オレンジ	ゆでうどん、片栗粉、 砂糖、ごま油 砂糖 ごま油	木綿豆腐、豚ももひき肉、 みそ、鶏がらスープ 卵、鶏がらスープ	ねぎ、しょうが かぼちゃ、レモン にら、にんじん オレンジ	しょうゆ 食塩 しょうゆ	522(382) 18.6(13.8)
	午後おやつ	うめ昆布おにぎり 麦茶	米、ごま		うめ干し、塩こんぶ		10.6(7.9) 1.9(1.4)
28木	昼食	コッペパン チキンのチーズ焼き ラタトゥユ カレースープ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも	鶏もも肉、ピザ用チーズ 鶏がらスープ ベーコン、鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、ズッキーニ、 かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン たまねぎ、にんじん	ケチャップ ケチャップ カレールウ	614(453) 25.1(18.4)
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	ホットケーキミックス、 油、グラニュー糖	無調整豆乳 牛乳		ココア(ピュアココア)	32.5(23.9) 2.1(1.5)
29金	昼食	和風スパゲッティー トマトサラダ 白菜のスープ	オリーブ油 砂糖、油	鶏コマ肉皮なし、バター ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、なす、 エリンギ、万能ねぎ トマト、きゅうり、コーン缶、 たまねぎ、レモン、パセリ はくさい	しょうゆ、みりん 食酢、食塩	487(365) 24.8(18.6)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、 スキムミルク	バナナ、パイン缶、 みかん缶、ドライプルーン		11.8(8.9) 1.2(0.9)
30土	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 三色野菜の昆布和え わかめとお麩のみそ汁	米 油、砂糖 ごま、ごま油 焼ふ	豚もも薄切り肉 みそ	たまねぎ、しょうが もやし、きゅうり、 にんじん、塩こんぶ ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、料理酒、みりん 煮干だし汁	505(371) 22.9(16.7)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		13.3(9.9) 2.4(1.8)

※マヨネーズは卵なしを使用しています。
 ※●のメニューは今月の郷土料理です