



令和7年 8月分献立表

ふえありーている保育園

日	曜日	献立名			主 な 食 品 名			
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15	金	牛乳	みそ煮込みうどん じゃがいもそぼろ スティック野菜	麦茶 しらすごはん	ゆでうどん, 胚芽精米, 精白米, じゃがいも, ご ま	牛乳, 鶏肉, 豚肉, し らす, 煮干し, こんぶ, かつお(だし), みそ	小松菜, かぼちゃ, 玉 ねぎ, 人参, 長ねぎ, きゅうり
2	16	土	牛乳	肉うどん トマト フルーツ	牛乳 お楽しみパン	ゆでうどん, お楽しみ パン	牛乳, 豚肉, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	玉ねぎ, 人参, あさつ き, トマト, フルーツ
4	18	月	牛乳	豚丼 ポテトサラダ みそ汁	麦茶 フルーツ お菓子	胚芽精米, 精白米, じゃがいも, お菓子, マヨネーズ, しらたき	牛乳, 豚肉, 豆腐, 煮 干し, こんぶ, かつお (だし), みそ, わかめ	玉ねぎ, ピーマン, 人 参, あさつき, 干し椎 茸, きゅうり, フルー ツ
5	19	火	牛乳	ごはん さばのカレー焼き ごまみそあえ とうがんスープ	牛乳 チーズパンケーキ	胚芽精米, 精白米, 米 粉, 三温糖, ごま, バ ター	牛乳, 生さば, チー ズ, 豆乳, 煮干し, こん ぶ, かつお(だし), みそ	小松菜, えのき, あさ つき, キャベツ, とう がん, 人参
6	20	水	牛乳	米粉パン 焼きコロケ トマトサラダ ズッキーニのスープ	麦茶 鮭おむすび	米粉パン, 胚芽精米, 精白米, ポテトマッ シュ, ごま	牛乳, 豚肉, 鶏肉, た まご, 生鮭, 煮干し, こ んぶ, かつお(だし)	ズッキーニ, 人参, 玉 ねぎ, 干し椎茸, きゅ うり, キャベツ, トマ ト
7	21	木	牛乳	ごはん 夏野菜カレー シャキシャキサラダ	ヨーグルト せんべい	胚芽精米, 精白米, 米 粉, バター, せんべい	牛乳, 鶏肉, ヨーグル ト, 煮干し, こんぶ, か つお(だし)	玉ねぎ, なす, ズッ キーニ, トマト, かぼ ちゃ, にんにく, しょ うが, キャベツ, きゅ うり, もやし, 人参
8	22	金	牛乳	ぎょうざ丼 かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 ミニパン	胚芽精米, 精白米, ミ ニパン, マヨネーズ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豆 腐, わかめ, 煮干し, こ んぶ, かつお(だし), み そ	キャベツ, にら, 人 参, 生しいたけ, かぼ ちゃ, きゅうり, 長ね ぎ, 玉ねぎ, しょうが
9	23	土	牛乳	やさしいラーメン きゅうり フルーツ	牛乳 お楽しみパン	中華麺, お楽しみパン	牛乳, 豚肉, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	きゅうり, キャベツ, 人参, もやし, フルー ツ
12	26	火	牛乳	ごはん 豚肉のみそ炒め ごまあえ 具だくさん汁	牛乳 たまごサンド	胚芽精米, 精白米, 食 パン, ごま, マヨネー ズ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, たまご, わかめ, 煮干 し, こんぶ, かつお(だ し), みそ	人参, 小松菜, 玉ね ぎ, 干し椎茸, キャバ ツ, 大根, しょうが
13	27	水	牛乳	カレーラーメン かぼちゃのあんかけ 即席漬け	麦茶 五平もち	中華麺, 胚芽精米, 精 白米, ごま, もち米	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 煮 干し, こんぶ, かつお (だし)	にら, 長ねぎ, かぼ ちゃ, 人参, 生しいた け, もやし, かぶ, きゅうり, キャベツ
14	28	木	牛乳	ごはん マーボーなす スティックきゅうり トマトとたまごスープ	麦茶 焼きじゃが	胚芽精米, 精白米, じゃがいも	牛乳, 豚肉, 鶏肉, た まご, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	なす, 玉ねぎ, にら, 干し椎茸, 長ねぎ, ト マト, あさつき, きゅ うり
	25	月	牛乳	ごはん つくねバーグ フレンチサラダ すまし汁	麦茶 プリン せんべい	胚芽精米, 精白米, せ んべい, 米粉, プリン	牛乳, 豆腐, 鶏肉, 煮 干し, こんぶ, かつお (だし), みそ	キャベツ, 人参, きゅ うり, 小松菜, 玉ね ぎ, 長ねぎ
	30	土	牛乳	ちゃんぽん麺 トマト チーズ	牛乳 お楽しみパン	中華麺, お楽しみパン	牛乳, チーズ, 豚肉, 煮干し, こんぶ, かつお (だし)	人参, もやし, キャバ ツ, トマト
お楽しみ29			牛乳	ビビンバ 豚肉のこうじ焼き スティック野菜 わかめのスープ	麦茶 ぶどうゼリー お菓子	胚芽精米, 精白米, ア ガー, 三温糖, お菓子	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わ かめ, 煮干し, こんぶ, かつお(だし)	長ねぎ, しょうが, も やし, きゅうり, ほう れん草, 玉ねぎ, 人 参, 生しいたけ, ぶど うジュース

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)
に基づく栄養計算

1・2歳児		3歳児以上	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
520	20.1	570	22

※新産市2010