



令和7年度8月 どんぐり保育園 献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名(捕食)
			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				
⑪・25	月	夏野菜ポークカレー ごぼうサラダ チーズ オレンジ	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ハム、すりごま	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、バナナ、なす、もも缶、みかん缶、きゅうり、にんじん、キウイフルーツ、コーン缶、オクラ、干しぶどう、かん	カレールウ、しょうゆ	ミルク寒天入り フルーツポンチ	629kcal	スーpsパゲティー バナナ	スパゲティ、オリブ油、ベーコン、バナナ、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう
12・26	火	かき玉うどん さつま芋のきんぴら わかめの梅しらす和え バナナ	干しうどん、さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、しらす干し、バター、かつお節	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、カットわかめ、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	焼きおにぎり 牛乳	566kcal	おさかなごはん なすのみそ汁	米、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ味付け、油揚げ、なす、もやし、こまつな、ねぎ、焼きのり、かつお、昆布だし汁、酒、食塩
13	水	御飯 鶏肉のねぎみそ焼 おくらのおかか和え はるさめスープ	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	にんじん、きゅうり、オクラ、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ	中華だしの素、みりん、しょうゆ、食塩	フレンチトースト 牛乳	554kcal	たぬきうどん オレンジ	干しうどん、天かす、砂糖、鶏もも肉、オナジ、こまつな、ねぎ、にんじん、かつお、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
14・28	木	ちゃんぽんうどん はんぺんの磯おやき トマトの中華あえ すいか	干しうどん、砂糖、焼ふ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、はんぺん、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、バター	すいか、トマト、キャベツ、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、あおのり	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	キャラメルお麩ラスク 牛乳	561kcal	親子丼 すまし汁	米、焼ふ、鶏もも肉、卵、えのきたけ、ねぎ、みつば、焼きのり、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
1・15	金	御飯 かじきの竜田揚げ ピーマンとひじきのサラダ 麩のすまし汁	米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	牛乳、かじき、ツナ、油漬缶、ハム、スライスチーズ、すりごま	ピーマン、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、みつば、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ハムチーズサンド 牛乳	575kcal	昆布おにぎり だいこんのみそ汁	米、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、だいこん、こんぶ佃煮、焼きのり、カットわかめ、煮干し汁
・16・3	土	きのこクリームライス ささ身の包み焼き ほうれん草とコーンのソテー	米、小麦粉、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏ささ身、豚肉(肩)、バター、卵、ごま	たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、トマト、ブロッコリー、しめじ、エリンギ、コーン缶	コンソメ、酒、食塩、こしょう	セサミクッキー 牛乳	632kcal	カレーうどん すいか	干しうどん、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かまぼこ、すいか、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉
4・18	月	御飯 豚肉のしょうが焼き いんげんのごまあえ とうがんのみそ汁	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	とうがん、いんげん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	きな粉トースト 牛乳	606kcal	そうめん バナナ	干しそうめん、かにかまぼこ、バナナ、オクラ、コーン缶、かつおだし汁、しょうゆ、みりん
5・19	火	ツナとトマトの冷やしうどん じゃが芋と厚揚げの煮物 きゅうりとえのきの酢の物 バナナ	干しうどん、じゃがいも、もち米、米、砂糖、三温糖、油	牛乳、生揚げ、ツナ、油漬缶、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、トマト、たまねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	五平餅 牛乳	565kcal	ロールパン かぼちゃのスープ	ロールパン、コーンフレーク、油、かぼちゃ、たまねぎ、コンソメ
6・20	水	マーボーなす丼 もやしとほうれん草のナムル もずくスープ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	オレンジ、なす、ほうれん草、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、オクラ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、中華だしの素	ココア蒸しパン 牛乳	602kcal	梅おにぎり 豆腐のみそ汁	米、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま、うめ干し、かつお、昆布だし汁
27	水	ゆかり御飯 オレンジ 鶏つくねのあんかけ かぼちゃサラダ 五目汁	米、ホットケーキ粉、さといも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、油揚げ、生クリーム、ごま	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、いちご、バナナ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう	お誕生日ケーキ 牛乳	633kcal	豆乳うどん バナナ	干しうどん、豆乳、鶏もも肉、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、昆布だし汁、食塩
8	金	御飯 さけのムニエル コールスローサラダ コンソメスープ	米、焼きそばめん、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、ベーコン、ハム、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、もやし、コーン缶	コンソメ、食塩、酢、こしょう	塩焼きそば 牛乳	564kcal	豚丼 オニオンスープ	米、油、豚肉(ロース)、ごま、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう
9・23	土	ビビン麺 バンバンジー 中華スープ	干しそうめん、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、無塩バター、すりごま	きゅうり、もやし、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	かぼちゃドーナツ 牛乳	605kcal	じゃこねおにぎり もやしのみそ汁	米、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、かつお、昆布だし汁、しょうゆ
29	金	麦ごはん ラタトゥイユ きゅうりちくわ コーンスープ	米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、卵、生クリーム、無塩バター	ホールトマト缶詰、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン	コンソメ、酒、食塩、しょうゆ、パセリ粉	レモンケーキ 牛乳	586kcal	焼きうどん すいか	干しうどん、ごま油、豚肉(もも)、すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、ウスターソース
7・21	木	さっぱり豚しゃぶみぞれうどん のり塩こふき芋 ブロッコリーの白あえ すいか	干しうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、卵、ツナ、油漬缶、すりごま、干しえび、かつお節	すいか、だいこん、キャベツ、もやし、オクラ、ブロッコリー、にんじん、ひじき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、酒、食塩	お好み焼き 牛乳	574kcal	とうもろこし御飯 わかめスープ	米、ごま、キャベツ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、食塩、中華だしの素、こしょう
22	金	枝豆と昆布の御飯 筑前煮 キャベツのごま酢あえ なめこのみそ汁	米、ロールパン、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、フランクフルト、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	キャベツ、にんじん、れんこん、なめこの、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えだまめ、ねぎ、いんげん、塩こんぶ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、酒、みりん、食塩	ホットドッグ 牛乳	550kcal	マカロニミートソース オレンジ	マカロニ、小麦粉、豚ひき肉、バター、オナジ、トマト、たまねぎ、ピーマン、洋風スープ、ケチャップ、食塩
年齢		どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養価		(**注) ・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。					
3～5歳		エネルギー596Kcal	エネルギー587Kcal							
1～2歳		エネルギー402Kcal	エネルギー441Kcal							

