



令和7年

8月

食事予定献立表 敬愛シンフォニー保育園



曜日	日付	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
			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		
金	1	夏野菜のスタミナ丼 すまし汁 オクラのゆかり和え	精白米／押麦／砂糖 白すりごま／油／片栗粉 花麴／クラッカー／小麦粉 無塩バター／黒砂糖	厚揚げ／豚肉／味噌／厚削り 牛乳／卵／スキムミルク	キャベツ／なす／ズッキーニ 玉葱／赤ピーマン にんにくの芽／しめじ／水菜 オクラ／人参／もやし 糸こんにゃく／ゆかり	牛乳 黒糖ケーキ	
	15					牛乳 クラッカー	
土	2	豚汁うどん 浅漬け 果物	乾麺／油／せんべい 精白米	豚肉／木綿豆腐／味噌 煮干し粉／豆乳／かつお節	白菜／大根／人参／長葱 キャベツ／塩昆布／果物	豆乳 おかかおにぎり	
	16					麦茶 せんべい	
月	4	三色混ぜごはん 豆乳入り味噌汁 野菜としらすの甘酢和え	精白米／押麦／油／砂糖 クッキー／じゃが芋	鶏挽肉／卵／スキムミルク 味噌／煮干し粉／豆乳 しらす干し／牛乳	ほうれん草／なめこ／南瓜 なす／大根／胡瓜／トマト	牛乳 フライドポテト	
	18					牛乳 クッキー	
火	5	丸パン フラフラスープ なすとトマトのチーズ焼き 野菜ソテー	丸パン／じゃが芋 油／マヨネーズ／オリーブ油 精白米／砂糖／白ごま	ベーコン／スキムミルク プロセスチーズ／鶏もも肉 ヨーグルト／鮭フレーク／卵 牛乳	えのき／人参／豆苗／なす トマト／玉葱／キャベツ 南瓜／いんげん／パセリ（乾）	牛乳 鮭寿司	
	19					ヨーグルト	
水	6	ごはん 味噌汁 豆腐チャンプルー 野菜のごま和え	精白米／押麦／板麴 じゃが芋／油／片栗粉 白すりごま／砂糖 クラッカー／スパゲッティ 白ごま	味噌／煮干し粉／木綿豆腐 豚肉／卵／かつお節／牛乳 豆乳／挽きわり納豆 ちりめんじゃこ	万能葱／キャベツ／人参 玉葱／にら／もやし／胡瓜 小松菜／オクラ／モロヘイヤ	豆乳 ネバトロスパゲッティ	
	20					牛乳 クラッカー	
木	7	ごはん すまし汁 白身魚の西京焼き 添え：小松菜 切り昆布の和風サラダ	精白米／押麦／砂糖／油 白ごま／たべっ子どうぶつ 食パン／無塩バター ココア	厚削り／白身魚／味噌／牛乳 スキムミルク	大根／しめじ／万能葱 小松菜／切り昆布／人参 もやし／胡瓜／キャベツ	牛乳 ココアクリームサンド	
	21					牛乳 たべっ子どうぶつ	
金	8	ごはん 味噌汁 鶏の変わり照り焼き 野菜のおかか和え	精白米／押麦／砂糖 せんべい／小麦粉／油	木綿豆腐／煮干し粉／味噌 鶏もも肉／油揚げ／かつお節 豆乳／牛乳／スキムミルク 卵	もずく／しめじ／玉葱 万能葱／白菜／もやし／人参 糸こんにゃく／小松菜 コーン缶	牛乳 コーン蒸しパン	
	22	コーンライス チキンスープ スパニッシュオムレツ 夏野菜のトマトレッシング	精白米／オリーブ油 じゃが芋／無塩バター／油 砂糖／せんべい／小麦粉	鶏もも肉／卵／ベーコン 牛乳／生クリーム スキムミルク／豆乳	コーン缶／玉葱／人参 トマト／キャベツ／胡瓜 赤ピーマン／レモン汁 パセリ（乾）／南瓜	牛乳 コーン蒸しパン	
土	9	カレー風味のきつね丼 けんちん汁 果物	精白米／油／砂糖／片栗粉 クラッカー／食パン	豚ばら肉／油揚げ／木綿豆腐 煮干し粉／豆乳	キャベツ／もやし グリーンピース／人参／大根 しめじ／果物 ブルーベリージャム	豆乳 ジャムトースト	
	23					麦茶 クラッカー	
月	25	シンフォニーオリジナルカレーライス 牛乳 サクサクフレンチサラダ	精白米／押麦 じゃが芋／油／小麦粉 コーンフレーク／砂糖 クッキー	豚肉／牛乳／ツナ缶／豆乳	人参／玉葱／キャベツ／胡瓜 水菜／赤ピーマン 黄ピーマン／とうもろこし すいか	牛乳 ゆでとうもろこし すいか	
	26	変わり麻婆豆腐丼 華風スープ 中華サラダ	精白米／押麦／油／砂糖 片栗粉／ごま油／せんべい 食パン／マヨネーズ	木綿豆腐／豚挽肉／味噌 牛乳／パルメザンチーズ スキムミルク	長葱／なす／ピーマン コーン缶／生わかめ／えのき きくらげ／人参／キャベツ 水菜／もやし	牛乳 カリカリチーズトースト	
水	13	ごはん 味噌汁 鮭の変わりチーズ照り焼き もずくと納豆の和え物	精白米／押麦／砂糖 せんべい	厚揚げ／味噌／煮干し粉／鮭 プロセスチーズ 挽きわり納豆／ヨーグルト 牛乳	なす／万能葱／玉葱／もずく 胡瓜／キャベツ／人参／白滝 パセリ（乾） みかん缶／パイン缶／白桃缶 メロン／すいか	牛乳 サマーフルーツポンチ せんべい	
	27					ヨーグルト	
木	14	トマトとなすの冷製スパゲッティ 牛乳 カラフルマリネ	スパゲッティ／油／砂糖 クラッカー／精白米	鶏もも肉／パルメザンチーズ 牛乳／豆乳／豚ばら肉	トマト／なす／しめじ／玉葱 人参／胡瓜／大根 黄ピーマン／刻み昆布 糸こんにゃく／万能葱 根生姜	豆乳 昆布ジュシー	
	28					牛乳 クラッカー	
金	29	ごはん すまし汁 鯖の竜田揚げ風 茎わかめの油炒め	精白米／押麦／片栗粉／油 ごま油／砂糖 たべっ子どうぶつ／クラッカー	厚削り／鯖／牛乳／卵／豆乳	冬瓜／玉葱／ほうれん草 茎わかめ／ごぼう 人参／大根／糸こんにゃく いんげん／南瓜	牛乳 南瓜プリン クラッカー	
	30	あんかけ焼きそば 青梗菜スープ 果物	蒸し中華麺／ごま油／片栗粉 せんべい／精白米	豚肉／豆乳	もやし／ピーマン／人参 青梗菜／コーン缶／きくらげ 果物／炊き込みわかめ	豆乳 わかめおにぎり	
土	30					麦茶 せんべい	

※栄養価は3～5歳児対象です。

※午前のおやつは乳児のみです。

※非常食入れ替えのため「たべっ子どうぶつ」を使用いたします。

月 平 均 栄 養 価

エネルギー

585kcal

たんぱく質

24.5g

脂質

18.6g

食塩相当量

1.5g