

8月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 金	ヨーグルト	ごはん 夏野菜のそぼろあんかけ キャベツのごま和え 冬瓜のスープ	牛乳 冷汁	・精白米・干しうどん・ごま・上白糖・調合油・じゃがいもでん粉・ごま油	・ヨーグルト・牛乳・かたくちいわし・ぶた・ひき肉・油揚げ・にわとり	・きゅうり・しそ・ねぎ・かぼちゃ・なす・さやいんげん・しょうが・キャベツ・とうがん・にんじん・こまつな・乾しいたけ
2 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・調合油・マカロニ・スパゲッティ	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレンシアオレンジ
4 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き さつまいもサラダ (マヨネーズ) マカロニスープ	牛乳 ツナごはん チーズ	・精白米・上白糖・さつまいも・マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・ぶた・まぐろ・プロセスチーズ	・たまねぎ・レモン・スイートコーン・きゅうり・キャベツ・にんじん
5 火	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き おかかピーマン 豚汁	牛乳 カレーチーズ トースト	・精白米・食パン・調合油・薄力粉・板こんにやく・じゃがいも	・牛乳・まさば・かつお節・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ
6 水	ヨーグルト	ごはん 卵焼き 豆サラダ (ドレッシング) スープ (豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 ひまわりパイ	・精白米・じゃがいも・上白糖・調合油・ごま油・ぎょうざの皮	・ヨーグルト・卵・ぶた・ひき肉・だいず・ほしひじき・まぐろ・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・牛乳	・ねぎ・こまつな・にんじん・かぼちゃ
7 木	牛乳 せんべい	ごはん 焼肉 ポテトのフレンチサラダ 卵スープ (トマト 玉葱)	牛乳 焼きそば	・精白米・調合油・ごま・じゃがいも・中華めん	・牛乳・ぶた・卵・かつお・あおのり	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト・キャベツ・青ピーマン
8 金	ヨーグルト	ごはん ポークカレー 海藻サラダ バナナ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉	・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・わかめ・まぐろ・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・きゅうり・バナナ
9 土	チーズ	冷やしきつねうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・きゅうり・パレンシアオレンジ
12 火	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉焼き 大根とツナのサラダ 味噌汁 (なす 玉葱)	牛乳 りんごゼリー ビスケット	・精白米・パン粉・調合油・上白糖	・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳・まぐろ・かたくちいわし・寒天	・にんじん・たまねぎ・しょうが・だいこん・スイートコーン・なす・りんご濃縮還元ジュース
13 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉とコーンの炒め物 青菜 もやし のりのサラダ スープ (春雨 芋 人参)	牛乳 ピーチケーキ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・はるさめ・じゃがいも・ごま油・薄力粉・無塩バター	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮なし・あまのり・かつお・牛乳・脱脂粉乳・卵	・スイートコーン・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・りよくとうもろやし・もも
14 木	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりのピクルス 味噌汁 (さつま芋 麩)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・ごま油・さつまいも・ふ	・牛乳・凍り豆腐・卵・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり
15 金	ヨーグルト	ごはん かじきまぐろの角煮 ごま酢和え (きゃべつ にら 人参) むらくも汁	牛乳 とうもろこしごはん チーズ	・精白米・上白糖・ごま・じゃがいもでん粉	・めかじき・卵・わかめ・かつお・牛乳・ヨーグルト・プロセスチーズ	・しょうが・キャベツ・にら・にんじん・ねぎ・スイートコーン
16 土	チーズ	ツナとコーンのスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・調合油	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・スイートコーン・パレンシアオレンジ
18 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 ツナごはん チーズ	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいも・ごま	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ほしひじき・かたくちいわし・まぐろ・プロセスチーズ	・しょうが・にんにく・スイートコーン・にんじん・たまねぎ
19 火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き ポテトのフレンチサラダ マカロニスープ	牛乳 カレーチーズ トースト	・精白米・上白糖・じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲッティ・食パン・薄力粉	・牛乳・にわとり・ぶた・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・プロセスチーズ	・たまねぎ・レモン・にんじん・きゅうり・キャベツ
20 水	ヨーグルト	ごはん 卵焼き 豆サラダ (ドレッシング) スープ (豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 焼きそば	・精白米・じゃがいも・上白糖・調合油・ごま油・中華めん	・ヨーグルト・卵・ぶた・ひき肉・だいず・ほしひじき・まぐろ・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・牛乳・ぶた・あおのり	・ねぎ・こまつな・にんじん・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 ドライカレー 米粉のから揚げ キャベツのお浸し スープ (ほうれん草 玉葱) オレンジ	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト 塩せんべい 鉄分強化ビスケット
---	---

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 514KCal (463KCal) 女 514KCal (463KCal)	3歳以上児 (基準)	男 599KCal (562KCal) 女 599KCal (562KCal)	蛋白質	20.6g (19.1g) 20.6g (19.1g) 23.9g (23.7g) 23.9g (23.7g)
--------------	---------------	--	---------------	--	-----	--

8月分献立表

令和07年度

あすなる保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
21 木	牛乳 せんべい	ごはん 夏野菜カレー 海藻サラダ オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ 世界のおやつ 「アメリカ」	・精白米・調合油・バター・薄力粉 ・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱脂乳・わかめ・まぐろ・ぶた	・たまねぎ・赤ピーマン・かぼちゃ・トマト・さやいんげん・にんにく・しょうが・いちご・きゅうり・パレンシアオレンジ
22 金	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 磯煮 豚汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・板こんにゃく・じゃがいも	・ヨーグルト・まさば・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお	・にんじん・だいこん・ねぎ
23 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・上白糖・コーンフレーク（加糖）	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・皮なし・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレンシアオレンジ
25 月	牛乳 ビスケット	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりのピクルス 味噌汁（さつま芋 麩）	牛乳 焼きとうきびごはん チーズ	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・さつまいも・ふ・バター	・牛乳・凍り豆腐・卵・かたくちいわし・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり・スイートコーン
26 火	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のチーズ焼き さつまいもサラダ（マヨネーズ） さつま汁	牛乳 りんごゼリー ビスケット	・精白米・バター・調合油・さつまいも・上白糖・じゃがいも・板こんにゃく・マヨネーズ	・牛乳・しろさけ・プロセスチーズ・寒天・ぶたもも・脂肪なし・かつお	・たまねぎ・パセリ・スイートコーン・きゅうり・りんご濃縮還元ジュース・にんじん・ねぎ
27 水	ヨーグルト	ごはん 煮ごみ およごし ゆきのつゆ 郷土料理の日「佐賀県」	牛乳 冷やしそうめん	・精白米・さといも・板こんにゃく・調合油・上白糖・ごま・そうめん	・ヨーグルト・にわとり・木綿豆腐・油揚げ・かたくちいわし・牛乳・卵・かつお節	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう・だいこん・きゅうり・トマト
28 木	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉焼き 大根とツナのサラダ 味噌汁（なす 油揚げ）	牛乳 焼きそば	・精白米・パン粉・調合油・中華めん	・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳・まぐろ・油揚げ・かたくちいわし・ぶた・あおのり	・にんじん・たまねぎ・しょうが・だいこん・スイートコーン・なす・キャベツ・青ピーマン
29 金	牛乳 クラッカー	ドライカレー 米粉のから揚げ キャベツのお浸し スープ（ほうれん草 玉葱） オレンジ	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・調合油・バター・上白糖・米粉	・牛乳・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・鶏肉・もも・皮なし・かつお節・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・にんじん・りんご・ぶどう・にんにく・キャベツ・ほうれんそう・パレンシアオレンジ
30 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・調合油・マカロニ・スパゲッティ	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレンシアオレンジ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

〔昼食〕	〔午前おやつ〕
ドライカレー	牛乳 クラッカー
米粉のから揚げ	〔午後おやつ〕
キャベツのお浸し	飲むヨーグルト
スープ（ほうれん草 玉葱）	塩せんべい
オレンジ	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 男	514KCal (463KCal)	3歳未満児 女	514KCal (463KCal)	3歳以上児 男	599KCal (562KCal)	3歳以上児 女	599KCal (562KCal)	蛋白質	20.6g (19.1g)	20.6g (19.1g)	23.9g (23.7g)	23.9g (23.7g)
--------------	---------	-------------------	---------	-------------------	---------	-------------------	---------	-------------------	-----	---------------	---------------	---------------	---------------