

・平均栄養価・						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	463kcal	17.0g	15.2g	68.8g	172mg	1.9g
以上児	528kcal	20.5g	18.6g	74.9g	206mg	2.3g

8月献立表



なかよし保育園

令和7年

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
1	金	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の葱ソースがけ コールスローサラダ パナナ	主に肉やわか もとなるもの こめ・わんだんのか わ・こまあぶら・さ とう・かたくくりこ・ま よねーず	主にからだを つくるもの ぶたひきにく・とり にく	主にからだの 調子を整えるもの にんじん・ほうれんそう・ しょうが・ながねぎ・き ゃべつ・きゅうり・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 まがりせんべい
2	土	冷やしだめきうどん ほうれん草の和え物 パナナ	ほしうどん・あげだ ま・ほんみりん	なると	こまつな・ながねぎ・ほう れんそう・にんじん・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
4	月	ごはん みそ汁 カレーの煮付け 切干大根の煮物 オレンジ	こめ・ほんみりん・さ とう・あぶら	あぶらあげ・みそ・ がれい・ちくわ	しめじ・たまねぎ・しょう が・きりぼしだいこん・に んじん・いんげん・おれん じ	麦茶 せんべい	牛乳 人参ケーキ
5	火	ごはん 野菜スープ ポークピカタ 夏野菜のサラダ パナナ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・とうもろこし・さ とう	ぶたにく・たまご	だいこん・ほうれんそう・ とまと・きゅうり・ば なな	麦茶 ビスケット	牛乳 カレーチーズラスク
6	水	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 胡麻和え ヨーグルト	こめ・おれんじまー れーど・しろこま・さ とう	とりにく・よーぐ と	こまつな・たまねぎ・し ょうが・にんにく・ほう れんそう・もやし・にん じん	麦茶 ウエハース	牛乳 ジャムサンド
7	木	チーズバーガー フライドポテト たこ焼き きゅうりの一本漬 ジュース	ばーごーようばん・ば んこ・なちゅらるかつ とぼてと・あぶら・た こやき・まよねーず・ さとう	ぶたひきにく・き ゅうり・すらいす ちーず・あおのり・ かつおぶし	れたす・たまねぎ・き ゅうり・りんごじゅー す	麦茶 せんべい	フラッパ
8	金	ごはん みそ汁 豚肉とゴボウの卵とじ 納豆ハリハリサラダ オレンジ	こめ・さつまいも・し らたまご・あぶら・ほ んみりん・しろこま・ こまあぶら	みそ・ぶたにく・た まご・なっとう・ひ じき	たまねぎ・ごぼう・にん じん・ほうれんそう・き りぼしだいこん・おれん じ	麦茶 せんべい	牛乳 豆乳ウエハース
9	土	ワカメうどん もやし和え パナナ	ほしうどん・さとう・ ほんみりん・しろこま	わかめ・ぶたにく	しいたけ・ながねぎ・ほう れんそう・もやし・にん じん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
12	火	ごはん 野菜スープ ポークカレー マヨネーズ和え ゼリー	こめ・じゃがいも・あ ぶら・まよねーず・し ろこま・ゼリー	ベーコン・ぶたに く・すきおみるく・ ろーすはむ	ちんげんさい・にんじん・ たまねぎ・ぐりんひー す・にんにく・しょうが・ きゅうり	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい
13	水	スパゲッティナポリタン コンソメスープ パプリカのサラダ パナナ	すばげつてい・とうも ろこし・あぶら・さ とう	ベーコン	たまねぎ・にんじん・ひー まん・ほうれんそう・し めじ・きゃべつ・きゅう り・あかひーまん・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
14	木	きつねうどん ウィンナー インゲンのマヨサラダ ゼリー	ゆでうどん・さとう・ ほんみりん・まよねー ず・ゼリー	あぶらあげ・ほーく ういんなー	ほうれんそう・ながね ぎ・いんげん・きゃべつ・にん じん	麦茶 ウエハース	牛乳 せんべい
15	金	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き フレンチサラダ パナナ	こめ・さとう・あぶ ら・とうもろこし	あぶらあげ・みそ・ ぶたにく	こまつな・えのき・し ょうが・たまねぎ・にら・き ゃべつ・にんじん・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 あじわいたまごのサブレ
16	土	手作り弁当の日				麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
18	月	ごはん みそ汁 ハムカツ 胡麻マヨサラダ ゼリー	こめ・あぶら・しろこ ま・まよねーず・ゼ リー	わかめ・みそ・はむ かつ・ろーすはむ	はくさい・たまねぎ・き ゃべつ・きゅうり・にん じん	麦茶 せんべい	牛乳 お麩のラスク
19	火	塩おにぎり BBQ すいか	こめ・とうもろこし・ あぶら	ぶたにく	たまねぎ・あかひーま ん・すいか	麦茶 ビスケット	麦茶 フルーツヨーグルト
20	水	ジャージャーうどん 中華スープ さっぱり和え パナナ	ほしうどん・こまあ ぶら・さとう・かたく くりこ・とうもろこし	ぶたひきにく・み そ・かつおぶし	しょうが・たまねぎ・に んじん・ひーまん・な がねぎ・ほうれんそう・ しめじ・だいこん・は くさい・きゅうり・ば なな	麦茶 せんべい	麦茶 青菜おにぎり
21	木	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツのサラダ ヨーグルト	すばげつてい・おえん ばたー・さとう・とう もろこし・あぶら	ぶたひきにく・よー ぐる	にんにく・たまねぎ・に んじん・とまとみず・ち んげんさい・しめじ・き ゃべつ・きゅうり	麦茶 ウエハース	麦茶 ゼリーパフェ
22	金	ロールパン ミネストローネ チーズハンバーグ マカロニサラダ オレンジ	ろーるばん・まかろ に・あぶら・ばんこ・ さとう・まよねーず	ベーコン・とうふ・ ぶたひきにく・ぶら せすちーず・きゅう り・ろーすはむ	たまねぎ・みつくすべ たぶら・きゃべつ・にん じ・とまとみず・き ゅうり・にんじん・おれ んじ	麦茶 せんべい	麦茶 純米せんべい
23	土	うどんの肉味噌ソース コンソメスープ 小松菜としらすの和え物 パナナ	ほしうどん・あぶら・ さとう・かたくくりこ	ぶたひきにく・みそ	たまねぎ・にんじん・し ょうが・ほうれんそう・し めじ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
25	月	ごはん みそ汁 鰯の照り焼き 五目納豆 オレンジ	こめ・ほんみりん	たまご・みそ・さわ ら・なっとう・しら すはし・かつおぶし	にら・しめじ・こまつな・ もやし・にんじん・おれ んじ	麦茶 せんべい	牛乳 ココア蒸しパン
26	火	ごはん みそ汁 親子煮 花野菜サラダ パナナ	こめ・じゃがいも・ほ んみりん・さとう・あ ぶら・まよねーず	みそ・とりにく・な ると・たまご・ろー すはむ	たまねぎ・えのき・ぐ りんひーす・ぶらっこ りー・かりふらわー・ にんじん・きゅうり・ きゅうり・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 きな粉わらび餅
27	水	ごはん コンソメスープ 夏野菜カレー ツナサラダ パナナ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・さとう	ぶたにく・つな	たまねぎ・いんげん・に んじん・ひーまん・な す・かぼちゃ・おくら・ にんにく・しょうが・ きゅうり・だいこん・ ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 シュガー揚げパン
28	木	ごはん みそ汁 鰯の塩焼き スパサラ オレンジ	こめ・しらたまご・す ばげつてい・まよねー ず	みそ・さば・ろーす はむ	かぼちゃ・たまねぎ・き ゅうり・にんじん・おれ んじ	麦茶 ゼリー	麦茶 牛乳寒天
29	金	冷たい醤油ラーメン ミートボール もやしの中華和え パナナ	らーめん・とうもろこ し・あぶら・さとう・ こまあぶら	ぶたひきにく・み とほーる・なると	ちんげんさい・きゃべ つ・にんにく・もやし・き ゅうり・にんじん・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 ぼたぼた焼き
30	土	二色丼 みそ汁 ブロッコリーサラダ パナナ	こめ・さとう・あぶ ら・とうもろこし・ま よねーず	とりひきにく・たま ご・みそ	しょうが・だいこん・な めこ・ぶらっこりー・に んじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。