令和 7年 8月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 金	ごはん あんかけ豆腐 おひたし	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、ごま油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ふかしいも くだもの
2 土	五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
4 月	食パン(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリー、だいこん、パセリ、バター、コンソメ、水、塩、こしょう	牛乳 フルーツミックス	牛乳 フルーツミックス
18	ハムサラダ	・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料		
5 火	ごはん きのこ牛肉と生姜焼き ポイルキャベツ	・米 ・牛肉、生椎茸、えのき茸、ぶなしめじ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、酒、油 ・キャベツ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
19	冬瓜とえびのすまし汁	・むきえび、とうがん、出し汁、塩、しょうゆ(薄)、しょうがおろし、片栗粉、みつば		
6 水	ごはん 豆腐のカレー煮 ツナサラダ	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、しょうが、上白糖、酒、しょうゆ(濃)、片栗粉、カレー粉、油、塩、鶏がらスープ ・ツナ、人参、キャベツ、マヨネーズ風調味料	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
20				
7 木	ごはん 揚げしゅうまい (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) 胡瓜のしらす和え みそ汁	・米 ・豆腐しゅうまい、油 ・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
21				
8 金	ごはん 野菜オイスターソース炒め かきたま汁	・米 ・豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、オイスターソース ・卵、じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
9 土	休園日	・休園日		
12 火	ごはん 千切り大根の炒め煮 豚汁 味付けのり	・米 ・千切り大根、油あげ、ちくわ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、木綿豆腐、つきこんにやく、人参、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ふかしじゃがいも くだもの
26				
13 水				
14 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
15 金				
16 土	スパゲティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
22 金	わかめごはん 鶏肉の竜田揚げ (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) かつお和え オニオンスープ	・米、酒、しょうゆ(薄)、塩、わかめ、しらす干し、人参、油、しょうゆ(薄)、酒 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、人参、パセリ、塩・こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フルーツゼリー
23 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 月	超熟ロール(0歳はごはん) ケチャップ煮 フレンチサラダ	・超熟ロール ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ(乾)、グリーンピース、油、コンソメ、ケチャップ、塩・こしょう、片栗粉、水 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう	牛乳 フレンチポテト	牛乳 あべかわ風 くだもの
27 水	ごはん ツナカレー キャベツのコーン和え	・米 ・ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・キャベツ、人参、ホールコーン、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
28 木	ごはん 筑前煮 磯辺和え	・米 ・鶏肉、ちくわ、板こんにやく、だいこん、じゃがいも、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 みかんむしパン くだもの
29 金	ごはん 鮭の塩焼き(0歳は煮魚) おひたし すまし汁	・米 ・べにざけ、油、塩・こしょう ・こまつな、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 マスカットゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス
30 土	わかめうどん (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	539	19.6	17.3	300	2	211	0.28	0.43	33	5.5	1.6
以上児(3～5歳)	560	19.7	17.5	240	2.3	216	0.29	0.37	38	6.1	1.8