



# 亀有りりおっこ保育園 8月 給食献立表



令和7年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
1 ( 金 )	ごはん オレンジ すまし汁(小松菜) 鯖の味噌煮 切干し大根のサラダ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま、砂糖、油	牛乳、さば、かにかまぼこ、卵、米みそ	オレンジ、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 303 mg
2 ( 土 )	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	オレンジ、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 221 mg
4 ( 月 )	夏野菜カレー レタスとトマトの卵スープ キャベツサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	豚ひき肉、無塩バター、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、レタス、なす、コーン缶、オクラ、れんこん、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ジュア(いちご) ココアクッキー	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 23.9 g カルシウム 283 mg
5 ( 火 )	冷やし担々麺 麦茶 えびと野菜のかき揚げ 棒チーズ	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、えび(むき身)、かまぼこ、チーズ	なし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 302 mg
6 ( 水 )	ごはん グレープフルーツ すまし汁(えのき・ほうれん草) 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ	米、焼ぶ、グラニュー糖、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、かまぼこ、バター、米みそ	グレープフルーツ、こまつな、もやし、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 426 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 282 mg
7 ( 木 )	麦パン パイナップル とうがんのスープ チーズハンバーグ ひじきときゅうりのサラダ	パン・食パン、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ	パイナップル、キャベツ、とうがん、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、ねぎ、にんじん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 バナナ蒸しパン	エネルギー 383 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 218 mg
8 ( 金 )	ごはん バナナ みそ汁(もやし・油揚げ) カジキまぐろのステーキ ほうれん草のおかかあえ	米、パン・食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、油揚げ、コンデンスミルク、かまぼこ、米みそ、きな粉、かつお節	バナナ、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 242 mg
9 ( 土 )	チキンピラフ 白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	パイン缶、だいこん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 235 mg
12 ( 火 )	肉野菜ラーメン オレンジ 麦茶 チンゲン菜のあえ物 棒チーズ	生中華めん、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、しらす干し	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、もやし、にら、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 400 mg
13 ( 水 )	五目ご飯 みそ汁(わかめ・ねぎ) 小松菜ともやしのあえ物 キウイフルーツ	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、クリーム、米みそ、無塩バター、卵	キウイフルーツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテトパイ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 319 mg
14 ( 木 )	ロールパン バナナ コンソメスープ(ラッキー★) チキンカツのトマトソースがけ キャベツのツナサラダ	コッペパン、米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 203 mg
15 ( 金 )	ごはん パイナップル 豚汁(じゃが芋) かれの煮つけ ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、干しとうもろ、じゃがいも、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	牛乳、かれい、かまぼこ、豚肉、米みそ、油揚げ	ほうれん草、パイナップル、もやし、だいこん、にんじん、板こんにゃく、あさつき、ねぎ、ごぼう、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 545 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 295 mg
16 ( 土 )	けんちんうどん 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	ゆでうどん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ	野菜ジュース、オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 24.3 g カルシウム 231 mg

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさきもせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

※給食・おやつの水分補給は麦茶を提供します。

※土曜日のおやつは、マリービスケット・ソフトサラダ・星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ジュアの中から提供します。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
18 ( 月 )	三色どんぶり みそ汁(わかめ・切り干し大根) キャベツとささ身サラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ、鶏ささ身、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、切り干しだいこん、いちごジャム、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 イチゴ蒸しパン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 24.0 g カルシウム 356 mg
19 ( 火 )	食パン バナナ オニオンスープ おからコロッケ チーズのサラダ	パン・食パン、じゃがいも、米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、おから、豚ひき肉、チーズ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あさつき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 260 mg
20 ( 水 )	ゆかり御飯 グレープフルーツ みそ汁(もやし・なす) 鶏肉のしょうが焼き せん切り野菜のサラダ	米、コーンフレーク、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、なす、にんじん、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.5 g カルシウム 206 mg
21 ( 木 )	ミートスパゲティ なし 小松菜のスープ ミモザサラダ 棒チーズ	マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬缶、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、なし、ブロッコリー、にんじん、こまつな、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 31.2 g カルシウム 327 mg
22 ( 金 )	ごはん オレンジ すまし汁(白菜・麩) 豚肉の味噌炒め 小松菜のドレッシングあえ	米、砂糖、焼ぶ(車ぶ)、油	ヨーグルト、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ	こまつな、オレンジ、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 246 mg
23 ( 土 )	わかめラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	生中華めん、じゃがいも、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、焼き豚	みかん缶、たまねぎ、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 182 mg
25 ( 月 )	カレードリア 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが、ぶどう果汁70%飲料	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 88 mg
26 ( 火 )	豚しゃぶうどん なし 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ 棒チーズ	ゆでうどん、米、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、ちくわ	なし、ブロッコリー、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.6 g カルシウム 275 mg
27 ( 水 )	ごはん グレープフルーツ みそ汁(キャベツ・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 青菜と豆腐の和え物	米、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ	ほうれん草、グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 257 mg
28 ( 木 )	ロールパン バナナ ミネストローネ 鶏肉のコーンフレーク焼き コールスローサラダ	コッペパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、りんご、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.8 g カルシウム 234 mg
29 ( 金 )	のり佃煮ごはん キウイフルーツ すまし汁(かぶ・わかめ) さわらの西京焼き 小松菜のサラダ	米、押麦、砂糖	牛乳、さわら、米みそ	キウイフルーツ、こまつな、かぶ、もやし、にんじん、生わかめ、ねぎ、みかん缶、パン缶、のり佃煮	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 315 mg
30 ( 土 )	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 小松菜のドレッシングあえ 果物	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	こまつな、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、コーン缶、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 256 mg

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値になります。



# 亀有りりおっこ保育園 8月 前期食献立表



令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮
4	5	6	7	8	9
おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ きゅうりと玉ねぎ煮	おかゆ ほうれん草と人参煮	おかゆ キャベツときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 白菜と人参煮
11	12	13	14	15	16
	おかゆ 人参と玉ねぎ煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮	おかゆ 人参とほうれん草煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
18	19	20	21	22	23
おかゆ ほうれん草ときゅうり煮	おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ 人参と大根煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ 玉ねぎと小松菜煮	おかゆ じゃが芋と人参煮
25	26	27	28	29	30
おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 大根ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮

※麦茶を提供しています。

# 亀有りりおっこ保育園 8月 中期食・後期食献立表



令和7年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
午前食					おかゆ きゅうりと人参のスープ 小松菜のそぼろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ 人参と豆腐煮 果物
午後食					人参と小松菜の味噌うどん きゅうりと白身魚煮 果物	玉ねぎと人参のおじや ブロッコリーのそぼろ煮 果物
	4	5	6	7	8	9
午前食	おかゆ キャベツと人参の味噌汁 なすと豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ さつまいものそぼろ煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ほうれん草とそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜と人参のスープ 玉ねぎの白身魚煮 果物
午後食	玉ねぎときゅうりのうどん 人参と白身魚煮 果物	きゅうりと人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	玉ねぎとほうれん草のおじや 人参とそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ キャベツと白身魚煮 果物	人参とほうれん草のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物	大根と人参のうどん 白菜のそぼろ煮 果物
	11	12	13	14	15	16
午前食		おかゆ 人参と玉ねぎのスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ さつまいものそぼろ塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 人参と白身魚煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草のスープ じゃがいもと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物
午後食		キャベツと人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	小松菜と玉ねぎのおじや 人参と豆腐煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	大根とほうれん草のうどん 人参と白身魚煮 果物	大根と人参のうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物
	18	19	20	21	22	23
午前食	おかゆ ほうれん草ときゅうりのスープ 人参の豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と大根のスープ キャベツと白身魚の塩煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと小松菜のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ じゃが芋と人参のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物
午後食	ほうれん草と人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	キャベツと人参の味噌おじや きゅうりと豆腐煮 果物	ブロッコリーと人参の味噌うどん 小松菜と白身魚煮 果物	小松菜と人参のうどん 玉ねぎのそぼろ煮 果物	じゃがいもと玉ねぎのうどん 人参と豆腐煮 果物
	25	26	27	28	29	30
午前食	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根ときゅうりの味噌汁 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ほうれん草と白身魚の塩煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎの味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ かぶと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参の豆腐煮 果物
午後食	玉ねぎとキャベツのうどん 人参と白身魚煮 果物	ブロッコリーと人参のうどん 大根のそぼろ煮 果物	キャベツと白菜のおじや 人参の豆腐煮 果物	きゅうりと人参のうどん キャベツと白身魚煮 果物	小松菜とかぶのうどん 人参のそぼろ煮 果物	小松菜と人参のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物

※離乳食の果物はバナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。