

献立表 2025年8月

中崎はな保育園
3歳以上(A)

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		献立名	さいりょう
1	金	昼	夏野菜のチンカレーライス ブロッコリーのサラダ ブルー(バナナ)	鶏もも肉	かぼちゃ、なす、玉葱、ピーマン ブロッコリー、人参 バナナ	米、サラダ油 さとう、サラダ油	カレールー 塩、酢	みかん、ケーキ 牛乳	ミカン缶、小麦粉 ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳 牛乳
2	土	昼	豚肉のハーブキウイソース丼 かぶのゆかり和え みそ汁(ほうれん草)	豚もも肉、豚ハラウ肉 みそ	玉葱、人参、ピーマン かぶ、ブロッコリー ほうれん草	米、サラダ油、さとう おつけ麺	おろし生ショウガ、ケチャップ、ウスターソース ゆかり だし、ハック(食塩不使用)、水	クッキー 牛乳	クッキー 牛乳
4	月	昼	ごはん 鶏肉のステーキ炒め 添え(ボイルブロッコリー) キャベツと油揚げの煮物 みそ汁(さつま芋)	鶏もも肉	玉葱 ブロッコリー キャベツ、人参 ねぎ	米 サラダ油、さとう さとう さつま芋	おろし生ショウガ、おろし生ショウガ みりん、風調味料、濃口醤油 塩 濃口醤油、だし、ハック(食塩不使用)、水 だし、ハック(食塩不使用)、水	マシュマロサンド 牛乳	クラッカー、マシュマロ 牛乳
5	火	昼	シチュー 肉みそ もやしの中華サラダ 中華スープ(チンゲン菜)	豚ミンチ、みそ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり もやし、赤ピーマン、黄ピーマン チンゲン菜、椎茸	うどん サラダ油、さとう、片栗粉 白ごま、さとう、コマ油	おろし生ショウガ、みりん、風調味料 だし、ハック(食塩不使用)、水 酢、濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	ブタの混ぜご飯 牛乳	米、鰹、ルーク水、煮、玉ねぎ、さとう 濃口醤油、料理酒 牛乳
6	水	昼	ごはん 白身魚の塩こうじ揚げ 金平ごぼう みそ汁(豆腐と小松菜)	ホキ 豆腐、みそ	ごぼう、ピーマン 小松菜	米 片栗粉、サラダ油 ごんにやく、コマ油、さとう	うすくち醤油、料理酒、塩、こうじ 濃口醤油、だし、ハック(食塩不使用)、水 だし、ハック(食塩不使用)、水	お麩の青のりサラダ 牛乳	おつけ麺、サラダ油、塩 あおさ、り 牛乳
7	木	昼	ごはん 鶏肉と豆腐のすき煮 もやしの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏もも肉、木綿豆腐 かたわかめ、みそ	白菜、小松菜 もやし、きゅうり、人参 玉葱	米 さとう さとう	濃口醤油、料理酒 だし、ハック(食塩不使用)、水 酢、うすくち醤油 だし、ハック(食塩不使用)、水	ハイソライオン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、ハイソライオン 牛乳
8	金	昼	かみかみデー ごはん 豚肉と根菜の炒り煮 ほうれん草の醤油マヨ和え みそ汁(玉ねぎ)	豚もも肉、豚ハラウ肉 ちくわ 刻み揚げ、みそ	れんこん、人参、インゲン ほうれん草 玉葱	米 さとう、コマ油、さとう マヨドレ	濃口醤油、みりん、風調味料 だし、ハック(食塩不使用)、水 うすくち醤油 だし、ハック(食塩不使用)、水	ふどうゼリー 牛乳	ゼリーの素、アヲウ、水 牛乳
9	土	昼	鶏肉の中華丼 なすのみそ和え 中華スープ(白菜)	鶏もも肉 みそ	玉葱、人参、ピーマン なす、グリーンピース 白菜、しめじ	米、コマ油、さとう、片栗粉 さとう	料理酒、濃口醤油、塩、中華だし、水 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	ぼりんこ 牛乳	ぼりんこ 牛乳
12	火	昼	ごはん 豚肉のヤンナム風炒め れんこんの中華和え 中華スープ(白菜)	豚もも肉、豚ハラウ肉、みそ	玉葱、ピーマン れんこん、人参 白菜、しめじ	米 片栗粉、サラダ油、さとう、白ごま コマ油、さとう	塩、ケチャップ、オスターソース、料理酒 酢、うすくち醤油 うすくち醤油、中華だし、水	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きな粉、さとう、塩 牛乳
13	水	昼	ごはん 夕のケチャップあんがらめ 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁(チンゲン菜)	たら 鶏ミンチ 刻み揚げ、みそ	冬瓜 チンゲン菜	米 片栗粉、サラダ油、さとう さとう、片栗粉	おろし生ショウガ、料理酒、濃口醤油、ケチャップ 水 うすくち醤油、だし、ハック(食塩不使用)、水 だし、ハック(食塩不使用)、水	たべっ子ベイベー 牛乳	たべっ子ベイベー 牛乳
14	木	昼	焼きうどん オクラの和風サラダ みそ汁(豆腐)	豚もも肉 花かつお 豆腐、かたわかめ、みそ	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン オクラ、もやし	うどん、サラダ油、さとう さとう、サラダ油	濃口醤油、みりん、風調味料 酢、濃口醤油 だし、ハック(食塩不使用)、水	アスハカスピケット 牛乳	アスハカスピケット 牛乳
15	金	昼	ごはん 豚肉と厚揚げのチンブロー 大根の即席和え みそ汁(ほうれん草)	豚もも肉、絹厚揚げ、花かつお 減塩ごんぶ みそ	玉葱、人参、インゲン 大根、きゅうり ほうれん草	米 サラダ油 うず巻ふ	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 うすくち醤油 だし、ハック(食塩不使用)、水	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳
16	土	昼	ごはん 鶏肉の豆乳煮 かぶの甘酢和え すまし汁(小松菜)	鶏もも肉、みそ、調整豆乳	玉葱、ねぎ かぶ、ブロッコリー、きゅうり 小松菜、えのき	米 さつま芋、コマ油、さとう さとう	濃口醤油、塩、だし、ハック(食塩不使用)、水 酢、うすくち醤油 塩、うすくち醤油、だし、ハック(食塩不使用)、水	ルヴァン 牛乳	クラッカー 牛乳
18	月	昼	まめまめデー ごはん かぼちゃ焼肉フライ 大豆五目煮 みそ汁(キャベツ)	大豆水煮 みそ	かぼちゃ、焼肉フライ れんこん、人参、インゲン キャベツ、椎茸	米 サラダ油 さとう	ウスターソース、ケチャップ だし、ハック(食塩不使用)、水 だし、ハック(食塩不使用)、水	さつま芋ようかん 牛乳	さつま芋、さとう、寒天、水 牛乳
19	火	昼	ごはん 鶏肉のハンバーグ焼き 夏野菜のフレンチ風ソース じゃが芋ののり塩和え みそ汁(チンゲン菜)	鶏もも肉 あおさ、り みそ	イチョウ、野菜、シラス、玉ねぎ、ダシソース チンゲン菜	米 マヨドレ、パン粉 サラダ油 じゃが芋 おつけ麺	塩、コショウ、濃口醤油、料理酒 ケチャップ 塩 だし、ハック(食塩不使用)、水	マラーカガ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー 調整豆乳、さとう、サラダ油 濃口醤油、レーズン 牛乳
20	水	昼	ブタの和風スパゲティ 白菜のみそマヨ和え スープ(じゃが芋)	豚ルー、油漬 みそ	玉葱、ピーマン、しめじ 白菜、人参 コーン	スパゲティ、サラダ油 マヨドレ じゃが芋	濃口醤油、料理酒 中華だし、水	ジャムサンド 牛乳	無塩ロールパン、卵黄 イチゴジャム 牛乳
21	木	昼	ごはん 鯖の唐揚げ さつま芋の煮物 みそ汁(玉ねぎと小松菜)	さば 刻み揚げ、みそ	グリーンピース 玉葱、小松菜	米 片栗粉、サラダ油 さつま芋、さとう	濃口醤油、おろし生ショウガ、カレーパウダー 濃口醤油、みりん、風調味料 だし、ハック(食塩不使用)、水 だし、ハック(食塩不使用)、水	セリホンチ 牛乳	ハイゼリーの素、水、ミカン缶 白桃缶、フルツ缶汁 牛乳
22	金	昼	こめこめデー ごはん 豚肉と豆腐のすき煮 ブロッコリーのさっぱり梅サラダ みそ汁(キャベツ)	豚もも肉、木綿豆腐 みそ	白菜、小松菜 ブロッコリー、人参 キャベツ、えのき	米 さとう 白ごま、サラダ油、さとう	濃口醤油、料理酒 だし、ハック(食塩不使用)、水 酢、濃口醤油、しそ、ねり梅 だし、ハック(食塩不使用)、水	ひじきと油揚げのおにぎり 牛乳	米、刻み揚げ、芽ひじき にんじん、さとう、濃口醤油 みりん、風調味料 牛乳
23	土	昼	焼き鳥丼 ほうれん草のおひたし みそ汁(里芋)	鶏もも肉 みそ	玉葱、人参、ねぎ ほうれん草、しめじ 白ねぎ	米、サラダ油、さとう さとう	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん、風調味料 濃口醤油、だし、ハック(食塩不使用)、水 だし、ハック(食塩不使用)、水	ぼりんこ 牛乳	ぼりんこ 牛乳
25	月	昼	ごはん 豚肉のみそ炒め なすの中華揚げ すまし汁(小松菜)	豚もも肉、豚ハラウ肉、みそ	キャベツ、玉葱、人参 揚げなす、きゅうり 小松菜	米 サラダ油、さとう 白ごま、さとう おつけ麺	濃口醤油、みりん、風調味料 酢、濃口醤油 塩、うすくち醤油、だし、ハック(食塩不使用)、水	オレンジゼリー 牛乳	ゼリーの素(オレンジ)、水 牛乳
26	火	昼	ビビンバ 中華スープ(豆腐)	鶏ミンチ 豆腐	ほうれん草、もやし、人参、インゲン ねぎ	米、コマ油、さとう、コマ油、白ごま	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒、塩 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	キャベツ焼き 牛乳	キャベツ、長ネギ、とろろ、ねぎ 花かつお、小麦粉、水、ウスターソース ケチャップ、あおさ、り 牛乳
27	水	昼	ごはん 夕の夕焼 チンゲン菜とがんもんの煮物 みそ汁(さつま芋)	たら がんも みそ	チンゲン菜 えのき	米 マヨドレ さとう さつま芋	塩 濃口醤油、だし、ハック(食塩不使用)、水 だし、ハック(食塩不使用)、水	お麩のきなこラスク 牛乳	おつけ麺、サラダ油、グラニュー糖 きな粉 牛乳
28	木	昼	郷土料理 熊本県 ひりめし 鶏じゃがが煮 すまし汁(ほうれん草)	木綿豆腐、刻み揚げ 鶏もも肉	にんじん、しいたけ、切干大根、グリーンピース 玉葱、きぬさや ほうれん草	米、サラダ油 じゃがいも、さとう うず巻ふ	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油、みりん、風調味料 だし、ハック(食塩不使用)、水 塩、うすくち醤油、だし、ハック(食塩不使用)、水	マシュロサンド 牛乳	クラッカー、マシュマロ 牛乳
29	金	昼	ごはん チキンチャップ 添え(ボイルブロッコリー) 白菜のおかからが みそ汁(大根)	鶏もも肉 みそ	玉葱 ブロッコリー 白菜、人参 大根	米 小麦粉、サラダ油、さとう さとう、サラダ油	塩、ケチャップ、ウスターソース 塩 酢、濃口醤油 だし、ハック(食塩不使用)、水	きなこケーキ 牛乳	小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー さとう、サラダ油、調整豆乳 牛乳
30	土	昼	五目うどん うどんつゆ れんこんの甘辛炒め	鶏もも肉	白菜、人参、椎茸、ねぎ れんこん	うどん こんにやく、コマ油、白ごま、さとう	塩、うすくち醤油、みりん、風調味料 だし、ハック(食塩不使用)、水 濃口醤油、みりん、風調味料、水	たべっ子ベイベー 牛乳	たべっ子ベイベー 牛乳

献立種類	3歳以上(A)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	533 kcal	21.5 g	16 g	79 g	1.7 g
目標栄養価	511 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	2.0 g