

令和7年8月 献立表(A:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

| 日  | 曜 | 献立名       |                                                  |                     | あか                                                 | さいろ                                                       | みどり                                                                  |
|----|---|-----------|--------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    |   | 午前<br>おやつ | 昼食                                               | 午後おやつ               | 体をつくる<br>血や肉になる                                    | 力や体温のもとになる                                                | 体の調子を整える                                                             |
| 1  | 金 | 牛乳        | ごはん 手羽中の照煮<br>きゅうりとにんじんのごま酢あえ<br>麩とわかめのみそ汁       | 牛乳<br>あられ<br>おやついりこ | 鶏手羽中 わかめ みそ<br>煮干し 牛乳 いりこ                          | 米 酒 砂糖 酢 しょうゆ<br>みりん ごま ふ あられ                             | きゅうり にんじん ねぎ                                                         |
| 2  | 土 | 牛乳        | (パン)<br>ミートスパゲッティ<br>レタスのスープ                     | 牛乳<br>サブレ           | 合ひき肉 チーズ<br>ベーコン 牛乳                                | ロールパン スパゲッティ<br>バター サラダ油<br>トマトケチャップ スープの素<br>ウスターソース サブレ | にんじん 玉ねぎ<br>グリーンピース レタス                                              |
| 4  | 月 | 牛乳        | ごはん 煮魚<br>切干大根の煮物<br>なめこと豆腐のみそ汁                  | 牛乳<br>＊バナナケーキ       | 白身魚 油揚げ 豆腐<br>煮干し みそ 牛乳                            | 米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油<br>ホットケーキミックス<br>サラダ油                     | しょうが 切干大根 にんじん<br>さやいんげん なめこ ねぎ<br>バナナ                               |
| 5  | 火 | 牛乳        | ごはん<br>ベーコン入りかみかみきんぴら<br>じゃが芋と油揚げのみそ汁            | 飲むヨーグルト<br>クラッカー    | ベーコン 刻み昆布<br>ゆで大豆 油揚げ みそ<br>煮干し 牛乳<br>飲むヨーグルト(鉄多め) | 米 ごま サラダ油 砂糖<br>しょうゆ じゃがいも<br>クラッカー                       | ごぼう にんじん<br>さやいんげん ねぎ                                                |
| 6  | 水 | 牛乳        | ごはん<br>牛肉ともやしのナムル<br>そうめん汁                       | 牛乳<br>＊フルーツポンチ      | 牛肉 煮干し だし昆布<br>牛乳                                  | 米 サラダ油 砂糖 しょうゆ<br>ごま油 そうめん                                | もやし 玉ねぎ ビーマン<br>パプリカ(赤) パプリカ(黄)<br>しょうが にんじん オクラ パナナ<br>みかん(缶) もも(缶) |
| 7  | 木 | 牛乳        | ごはん<br>魚の南蛮漬 トマト<br>えのきのすまし汁                     | 牛乳<br>おかき<br>おやつ昆布  | 白身魚 煮干し<br>だし昆布 牛乳 昆布                              | 米 片栗粉 サラダ油<br>しょうゆ 砂糖 酢 あられ                               | トマト えのきたけ 玉ねぎ<br>にんじん ねぎ                                             |
| 8  | 金 | 牛乳        | パン 鶏肉のハワイアン煮<br>ボイルキャベツ<br>オニオンスープ               | 牛乳<br>＊キャロットゼリー     | 鶏肉 牛乳 粉寒天                                          | ロールパン しょうゆ 酒<br>バター スープの素 砂糖                              | パイジューズ バイン(缶)<br>にんにく キャベツ にんじん<br>玉ねぎ パセリ にんじんジュース<br>オレンジジュース      |
| 9  | 土 | 牛乳        | (パン)<br>冷めん<br>バナナ                               | 牛乳<br>クッキー          | 卵 ハム 鶏肉 牛乳                                         | ロールパン 中華めん<br>サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油<br>クッキー            | きゅうり トマト もやし パナナ                                                     |
| 12 | 火 | 牛乳        | パン<br>拌三糸<br>野菜スープ                               | アイスクリーム<br>鉄強化ウエハース | ハム 卵 アイスクリーム<br>牛乳                                 | ロールパン サラダ油<br>はるさめ 砂糖 酢 ごま油<br>しょうゆ スープの素<br>鉄強化ウエハース     | きゅうり キャベツ にんじん<br>小松菜                                                |
| 13 | 水 | 牛乳        | ごはん<br>スタミナカレー<br>フルーツ和え                         | 牛乳<br>せんべい          | 牛肉 ゆで大豆 牛乳                                         | 米 サラダ油 カレールウ<br>スープの素 せんべい                                | にんじん 玉ねぎ グリンピース<br>りんご にんにく しょうが<br>みかん(缶) もも(缶) バイン(缶)              |
| 14 | 木 | 牛乳        | (ごはん)<br>パリパリおそば<br>わかめスープ                       | 牛乳<br>かりんとう         | 豚肉 かまぼこ わかめ<br>牛乳                                  | 米 揚げ中華めん サラダ油<br>スープの素 砂糖 しょうゆ<br>片栗粉 かりんとう               | ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ<br>にんじん もやし キャベツ                                        |
| 15 | 金 | 牛乳        | ごはん<br>麻婆豆腐<br>中華きゅうり                            | 牛乳<br>ビスケット         | 豆腐 豚ひき肉 赤みそ<br>牛乳                                  | 米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖<br>トマトケチャップ<br>片栗粉 ごま油 酢<br>ビスケット        | にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ<br>しょうが きゅうり レモン果汁                                  |
| 16 | 土 | 牛乳        | (パン)<br>ミートスパゲッティ<br>レタスのスープ                     | 牛乳<br>サブレ           | 合ひき肉 チーズ<br>ベーコン 牛乳                                | ロールパン スパゲッティ<br>バター サラダ油<br>トマトケチャップ スープの素<br>ウスターソース サブレ | にんじん 玉ねぎ<br>グリーンピース レタス                                              |
| 18 | 月 | 牛乳        | ごはん 煮魚<br>切干大根の煮物<br>なめこと豆腐のみそ汁                  | 牛乳<br>＊バナナケーキ       | 白身魚 油揚げ 豆腐<br>煮干し みそ 牛乳                            | 米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油<br>ホットケーキミックス<br>サラダ油                     | しょうが 切干大根 にんじん<br>さやいんげん なめこ ねぎ<br>バナナ                               |
| 19 | 火 | 牛乳        | 三色まぜごはん<br>鶏肉のレモンから揚げ<br>きゅうりの酢物<br>オニオンスープ オレンジ | アイスクリーム             | 卵 塩昆布 鶏肉<br>しらす干し わかめ<br>アイスクリーム 牛乳                | 米 サラダ油 ごま 酒<br>鶏がらスープの素 片栗粉<br>小麦粉 酢 砂糖 スープの素             | 小松菜 しょうが レモン果汁<br>きゅうり 玉ねぎ にんじん<br>パセリ ネーブルオレンジ                      |
| 20 | 水 | 牛乳        | ごはん<br>豚肉となすの炒め煮<br>青梗菜と春雨のスープ                   | 牛乳<br>丸ボーロ          | 豚肉 牛乳                                              | 米 ごま油 砂糖 しょうゆ<br>はるさめ スープの素<br>丸ボーロ                       | なす にんじん ビーマン<br>パプリカ(赤) パプリカ(黄)<br>玉ねぎ チンゲンサイ                        |
| 21 | 木 | 牛乳        | パン<br>レバーとピーナッツの野菜炒め<br>コーンとキャベツのスープ             | 牛乳<br>ぶどう           | 鶏レバー 牛乳                                            | ロールパン ピーナッツ<br>じゃがいも サラダ油<br>ウスターソース スープの素<br>トマトケチャップ 酒  | にんじん 玉ねぎ ビーマン<br>キャベツ スイートコーン パセリ<br>ぶどう                             |
| 22 | 金 | 牛乳        | ごはん 手羽中の照煮<br>きゅうりとにんじんのごま酢あえ<br>麩とわかめのみそ汁       | 牛乳<br>あられ<br>おやついりこ | 鶏手羽中 わかめ みそ<br>煮干し 牛乳 いりこ                          | 米 酒 砂糖 酢 しょうゆ<br>みりん ごま ふ あられ                             | きゅうり にんじん ねぎ                                                         |
| 23 | 土 | 牛乳        | (パン)<br>冷めん<br>バナナ                               | 牛乳<br>クッキー          | 卵 ハム 鶏肉 牛乳                                         | ロールパン 中華めん<br>サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 酢 ごま油<br>クッキー            | きゅうり トマト もやし パナナ                                                     |
| 25 | 月 | 牛乳        | ごはん<br>ベーコン入りかみかみきんぴら<br>じゃが芋と油揚げのみそ汁            | 飲むヨーグルト<br>クラッカー    | ベーコン 刻み昆布<br>ゆで大豆 油揚げ みそ<br>煮干し 牛乳<br>飲むヨーグルト(鉄多め) | 米 ごま サラダ油 砂糖<br>しょうゆ じゃがいも<br>クラッカー                       | ごぼう にんじん<br>さやいんげん ねぎ                                                |
| 26 | 火 | 牛乳        | ごはん<br>牛肉ともやしのナムル<br>そうめん汁                       | 牛乳<br>＊フルーツポンチ      | 牛肉 煮干し だし昆布<br>牛乳                                  | 米 サラダ油 砂糖 しょうゆ<br>ごま油 そうめん                                | もやし 玉ねぎ ビーマン<br>パプリカ(赤) パプリカ(黄)<br>しょうが にんじん オクラ パナナ<br>みかん(缶) もも(缶) |
| 27 | 水 | 牛乳        | ごはん<br>魚の南蛮漬 トマト<br>えのきのすまし汁                     | 牛乳<br>おかき<br>おやつ昆布  | 白身魚 煮干し<br>だし昆布 牛乳 昆布                              | 米 片栗粉 サラダ油<br>しょうゆ 砂糖 酢 あられ                               | トマト えのきたけ 玉ねぎ<br>にんじん ねぎ                                             |
| 28 | 木 | 牛乳        | パン 鶏肉のハワイアン煮<br>ボイルキャベツ<br>オニオンスープ               | 牛乳<br>＊キャロットゼリー     | 鶏肉 牛乳 粉寒天                                          | ロールパン しょうゆ 酒<br>バター スープの素 砂糖                              | パイジューズ バイン(缶)<br>にんにく キャベツ にんじん<br>玉ねぎ パセリ にんじんジュース<br>オレンジジュース      |
| 29 | 金 | 牛乳        | ごはん<br>麻婆豆腐<br>中華きゅうり                            | 牛乳<br>ビスケット         | 豆腐 豚ひき肉 赤みそ<br>牛乳                                  | 米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖<br>トマトケチャップ<br>片栗粉 ごま油 酢<br>ビスケット        | にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ<br>しょうが きゅうり レモン果汁                                  |
| 30 | 土 | 牛乳        | ごはん<br>スタミナカレー<br>フルーツ和え                         | 牛乳<br>せんべい          | 牛肉 ゆで大豆 牛乳                                         | 米 サラダ油 カレールウ<br>スープの素 せんべい                                | にんじん 玉ねぎ グリンピース<br>りんご にんにく しょうが<br>みかん(缶) もも(缶) バイン(缶)              |

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※19日はお誕生日献立です。

※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(8訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては7訂の値を( )で参考記載しています。

新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。

| 月<br>平均<br>栄養<br>価 | 年齢 | 区分    | 1人*<br>Kcal | たんぱ<br>く質<br>g | 脂質<br>g | カルシ<br>ウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン |      |      |    | 食塩<br>相当量<br>g |
|--------------------|----|-------|-------------|----------------|---------|-----------------|---------|------|------|------|----|----------------|
|                    |    |       |             |                |         |                 |         | A    | B 1  | B 2  | C  |                |
|                    |    |       |             |                |         |                 |         | μgRE | mg   | mg   | mg |                |
| 未満児                |    | 基 準 量 | 470         | 15~23          | 11~16   | 210             | 2.0     | 200  | 0.20 | 0.30 | 18 | 1.3未満          |
|                    |    | 平均栄養価 | 464(492)    | 19.3           | 17.6    | 289             | 1.8     | 343  | 0.25 | 0.41 | 18 | 1.6            |
| 以上児                |    | 基 準 量 | 570         | 18~29          | 13~19   | 270             | 2.3     | 225  | 0.23 | 0.36 | 18 | 1.6未満          |
|                    |    | 平均栄養価 | 536(566)    | 21.3           | 18.3    | 251             | 2.4     | 387  | 0.27 | 0.37 | 21 | 2.0            |