令和７年８月分献立表

北美保育園

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			1,2歳児おやつ	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	金	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 豆腐のそぼろとじ コールスローサラダ すまし汁	グレープゼリー 全粒粉クラッカー 揚げせん （1,2歳児お子様せんべい）	牛乳,豆腐,ぶた肉,かつお節	胚芽米,油,片栗粉,砂糖,焼きふ	たまねぎ,キャベツ,にんじん,コーン缶,ねぎ
2	16	土	バナナ	スパゲティナポリタン スティックチーズ 麦茶	牛乳 いちごジャムサンド	ぶた肉,チーズ,牛乳	スパゲッティ,油,食パン	バナナ,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム
4	18	月	グレープゼリー	胚芽米 ポークチャップ レーズンサラダ みそ汁	冷やしうどん	ぶた肉,かつお節,のり,みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖,干しうどん	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,干しぶどう,かぼちゃ,ねぎ,オクラ
5	19	火	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 かじきの唐揚げ葱ソース 納豆和え みそ汁	5日　牛乳 コーンフレーク 19日　お誕生日会メニュー	かじき,納豆,かつお節,牛乳,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,ごま,じゃがいも	りんご果汁,ねぎ,もやし,オクラ,えのき 19日　メロン,みかん缶,白桃缶
6	20	水	牛乳 がんばれ 野菜家族	丸パン 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のツナ和え 野菜スープ	麦茶 ゆでとうもろこし	牛乳,とり肉,ツナ缶,かつお節	丸パン,油,じゃがいも	こまつな,にんじん,たまねぎ,とうもろこし
7	21	木	ヨーグルト	胚芽米 茄子カレー 胡瓜とコーンのサラダ 麦茶	すいか アンパンマンソフトせんべい	ヨーグルト,ぶた肉,ミルク,かつお節	胚芽米,油,砂糖	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,きゅうり,コーン缶,すいか
8	22	金	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 生揚げの煮物 胡瓜とみかんの甘酢和え すまし汁	牛乳 ぶどうパン	牛乳,生揚げ,とり肉,かつお節	胚芽米,砂糖,片栗粉,焼きふ,ぶどうパン	にんじん,きゅうり,みかん缶,えのき,ねぎ
9	23	土	バナナ	にゅうめん スティック胡瓜 麦茶	麦茶 ゆかりむすび	とり肉,かつお節	そうめん,胚芽米	バナナ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ,きゅうり
	25	月	ヨーグルト	胚芽米 肉そぼろ もやしのサラダ みそ汁	気になる野菜（白ぶどう） スティックチーズ 星たべよ	ヨーグルト,ぶた肉,とり肉,油揚げ,かつお節,チーズ,みそ,わかめ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	たまねぎ,しょうが,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ
12	26	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 ほっけの塩焼き キャベツと胡瓜の塩昆布和え みそ汁	ミルクきわだつヨーグルト 源氏パイ	牛乳,ほっけ,塩昆布,かつお節,ヨーグルト,ぶた肉,みそ	胚芽米,砂糖	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,なす,ねぎ
13	27	水	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	スタミナ丼 ほうれん草と人参のごま酢和え みそ汁	フルーツポンチ	とり肉,かつお節,みそ	胚芽米,油,ごま,砂糖	りんご果汁,にんじん,たまねぎ,にら,にんにく,しょうが,ほうれんそう,だいこん,えのき,ねぎ,みかん缶,白桃缶,なし
14	28	木	グレープゼリー	胚芽米 なすとピーマンの味噌炒め キャベツとわかめの酢の物 卵トマトスープ	牛乳 フライドポテト	ぶた肉,卵,牛乳,かつお節,わかめ,みそ	胚芽米,油,砂糖,じゃがいも	なす,ピーマン,たまねぎ,にんじん,にんにく,キャベツ,トマト
	29	金	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 鶏肉の中華炒め煮 ほうれん草のおかか和え わかめスープ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	牛乳,とり肉,かつお節,わかめ,なると	胚芽米,油,砂糖,食パン	だいこん,にんじん,さやいんげん,しょうが,ほうれんそう,もやし,たまねぎ
	30	土	バナナ	焼きそば トマト 麦茶	麦茶 のりむすび	ぶた肉,あおのり,のり	中華めん,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,トマト

◆都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

お誕生日会メニュー　☆　ババロア　☆

【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー（kcal）	462	492
たんぱく質（g）	20.0	21.0

1日の食塩目標量
1・2歳児　3.25ｇ未満
3歳児以上　4.25ｇ未満

★おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量★

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギーKcal	たんぱく質g	食塩相当量（g）	エネルギーKcal	たんぱく質g	食塩相当量（g）
488	18.2	1.4	494	19.1	1.7