



# 8月 献立表



令和7年

みくに学園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 ピーマン入りハンバーグ甘辛ソース キャベツの甘酢和え パナナ 麦茶	ゼリー(青りんご味) ウエハース 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 小切麩 パン粉 砂糖 片栗粉 青りんごゼリーの素 ウエハース	干しいたけ しめじ ほうれん草 昆布 ビーマン 玉ねぎ キャベツ 人参 わかめ パナナ 南瓜	水 塩 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	1人あたり: 543kcal たんぱく質: 18.8g	1人あたり: 442kcal たんぱく質: 15.6g
2	土	せんべい 麦茶	鶏肉と野菜の旨煮 味噌汁 もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま バウムクーヘン せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 干しいたけ 切干大根 えのき 昆布 もやし 小松菜	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶	1人あたり: 552kcal たんぱく質: 20.9g	1人あたり: 495kcal たんぱく質: 17.8g
4	月	大根煮 麦茶	ハヤシライス ブロッコリーのマヨ和え スイカ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト ブロッコリー 白菜 すいか とうもろこし 大根	水 ハヤシフレーク 塩 麦茶 こいくちしょうゆ	1人あたり: 570kcal たんぱく質: 16.5g	1人あたり: 459kcal たんぱく質: 12.7g
5	火	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらのごまみりん焼き トマトドレッシング和え ジョア 麦茶	サーターアンダギー 牛乳	味噌 さわら ジョア 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 薄力粉 牛乳	干しいたけ 南瓜 大根 昆布 しょうが キャベツ 人参 コーン きゅうり	水 こいくちしょうゆ みりん キャベツ トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー	1人あたり: 608kcal たんぱく質: 25g	1人あたり: 489kcal たんぱく質: 20g
6	水	人参煮 麦茶	丸パン コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き 大根のマリネサラダ パイナップル 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	丸パン じゃが芋 油 砂糖 米	キャベツ しめじ チンゲン菜 パセリ 大根 人参 きゅうり パイナップル わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶	1人あたり: 575kcal たんぱく質: 22.7g	1人あたり: 472kcal たんぱく質: 18.4g
7	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁 鶏肉のハーベキューソース焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 砂糖 油 フルーツパン さつまいも	コーン 塩昆布 干しいたけ しょうが 万能ねぎ 昆布 しょうが にんにく りんごソース なす 玉ねぎ パプリカ すいか	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶	1人あたり: 548kcal たんぱく質: 21.5g	1人あたり: 455kcal たんぱく質: 16.4g
8	金	蒸しじゃが芋 麦茶	そうめん ちくわの磯辺揚げ 白菜の梅和え パナナ 麦茶	ピラフ 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ロースハム 牛乳	そうめん 薄力粉 油 砂糖 米 無塩バター じゃが芋	オクラ 人参 青のり 白菜 もやし 小松菜 わりめ パナナ 玉ねぎ グリンピース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 チキンスープの素	1人あたり: 667kcal たんぱく質: 23.5g	1人あたり: 532kcal たんぱく質: 18.2g
9	土	クラッカー 麦茶	中華丼 中華スープ ピーンサラダ カップヨーグルト 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーン 油 ごま マンパビスケット クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき わかめ きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1人あたり: 472kcal たんぱく質: 15.8g	1人あたり: 403kcal たんぱく質: 13.5g
12	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 つね焼き マカロニサラダ チーズ 麦茶	ソフトサラダせんべい 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 コーン 大根	水 塩 万能つゆ 麦茶 こいくちしょうゆ	1人あたり: 579kcal たんぱく質: 23.2g	1人あたり: 480kcal たんぱく質: 18.5g
13	水	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 かれないの香味焼き 塩昆布和え パイナップル 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 かれない きな粉 牛乳	米 小切麩 ごま油 マカロニ 砂糖	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 長ねぎ しょうが 白菜 もやし 人参 塩昆布 パイナップル きゅうり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩	1人あたり: 480kcal たんぱく質: 23.2g	1人あたり: 384kcal たんぱく質: 18.3g
14	木	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 ポークカレー フレンチサラダ チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー パプリカ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶	1人あたり: 608kcal たんぱく質: 17.9g	1人あたり: 516kcal たんぱく質: 14.5g
15	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	フルーツポンチ ウエハース 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ウエハース さつまいも	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 わりめ ひじき したき 人参 グリンピース オレンジ パナナ パイナップル 白梅缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶	1人あたり: 539kcal たんぱく質: 20.4g	1人あたり: 456kcal たんぱく質: 15.9g
16	土	クラッカー 麦茶	豚そぼろ丼 味噌汁 切干大根サラダ カップヨーグルト 麦茶	カステラ 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 油 さつまいも 砂糖 ごま油 カステラ クラッカー	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ わかめ 昆布 切干大根 コーン	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり: 555kcal たんぱく質: 18.7g	1人あたり: 488kcal たんぱく質: 16.5g
18	月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚の竜田揚げ さつまいものごま和え オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ごま 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが 人参 グリンピース オレンジ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー 塩 中濃ソース	1人あたり: 597kcal たんぱく質: 22.4g	1人あたり: 478kcal たんぱく質: 17.5g
19	火	せんべい 麦茶	茄子と豚肉の味噌炒め丼 すまし汁 大根の中華和え ゼリー(ストロベリー味) 麦茶	餃子の皮ピザ 麦茶	豚肉 味噌 ウィンナー チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ストロベリーゼリーの素 さつまいもの皮 せんべい	なす 玉ねぎ 人参 干しいたけ もやし 長ねぎ わかめ 昆布 大根 コーン ビーマン	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶	1人あたり: 568kcal たんぱく質: 18.8g	1人あたり: 475kcal たんぱく質: 15.1g
20	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンソメスープ焼き 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	寒天ミルクプリン ビスケット 麦茶	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コンソメスープ ミルクプリンの素 マンパビスケット じゃが芋	キャベツ えのき 白セリ 白菜 きゅうり パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶	1人あたり: 541kcal たんぱく質: 18g	1人あたり: 444kcal たんぱく質: 14.9g
21	木	きゅうり味噌 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ もやしの海苔和え パイナップル 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 いちごジャム クラッカー	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 なす しめじ もやし 人参 チンゲン菜 焼きのり パイナップル きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶	1人あたり: 525kcal たんぱく質: 19.1g	1人あたり: 416kcal たんぱく質: 14.8g
22	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【処暑】大葉とゆかりの混ぜご飯 冬瓜の味噌汁 白身魚フライ なめたけ和え ジョア 麦茶	ホットドッグ 牛乳	味噌 かれない ジョア ウィンナー 牛乳	米 ごま 薄力粉 パン粉 片栗粉 丸パン	しそ ゆかり 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり: 673kcal たんぱく質: 28g	1人あたり: 559kcal たんぱく質: 22.7g
23	土	せんべい 麦茶	鶏肉の生姜炒め丼 味噌汁 スバゲティサラダ チーズ 麦茶	ミニアバラガス 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ ビスケット せんべい	玉ねぎ しょうが 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 人参 きゅうり	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶	1人あたり: 516kcal たんぱく質: 18.4g	1人あたり: 463kcal たんぱく質: 15.9g
25	月	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 たらこの磯辺焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 たら 鶏肉 牛乳	米 さつまいも ごま油 薄力粉 砂糖 無塩バター	干しいたけ なす 昆布 焼きのり 玉ねぎ 小松菜 人参 オレンジ きゅうり	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー	1人あたり: 531kcal たんぱく質: 21.9g	1人あたり: 421kcal たんぱく質: 17.1g
26	火	クラッカー 麦茶	ご飯 コンスープ チキンソテー キャベツのマヨサラダ チーズ 麦茶	バナナヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース クラッカー	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 パナナ	水 チキンスープの素 塩 シチューフレーク 麦茶	1人あたり: 586kcal たんぱく質: 20.3g	1人あたり: 497kcal たんぱく質: 17.2g
27	水	人参煮 麦茶	焼きそば 中華スープ ペイドポテト パイナップル 麦茶	味噌焼きおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 米	キャベツ もやし 人参 ビーマン 青のり しめじ わかめ ブロッコリー パイナップル	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん	1人あたり: 590kcal たんぱく質: 21g	1人あたり: 483kcal たんぱく質: 16.7g
28	木	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 レバー入りドライカレー 春雨ときゅうりの和え物 梨 麦茶	マフィン 牛乳	豚肉 豚レバー 鶏肉 牛乳	米 押し麦 油 春雨 ごま油 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり 梨	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ペーキングパウダー	1人あたり: 646kcal たんぱく質: 20.4g	1人あたり: 519kcal たんぱく質: 16g
29	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 親子焼き オクラ納豆和え パナナ 麦茶	チーズサブレ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 オクラ パナナ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり: 603kcal たんぱく質: 22.3g	1人あたり: 487kcal たんぱく質: 17.6g
30	土	せんべい 麦茶	車麩のチャンプルー丼 味噌汁 もやしのゆかり和え チーズ 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 かつお節 油揚げ 味噌 チーズ	米 車麩 ごま油 さつまいも バウムクーヘン せんべい	キャベツ 人参 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 もやし きゅうり ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	1人あたり: 525kcal たんぱく質: 18.8g	1人あたり: 481kcal たんぱく質: 16.1g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼 平均量	567	20.7	17.4	280	1.6
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳 平均量	471	16.7	14	233	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。