



2025年8月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	金	おにぎり (ふりかけ)	焼きそば 冷やしきゅうり すいか	アメリカンドッグ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、魚肉ソー セージ、卵、スキムミルク	麺(焼きそば)、炒め油、三温糖、 薄力粉、揚げ油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、 ピーマン、きゅうり、刻み昆布、す いか	薄口醤油、焼きそばソ ース、塩、酢、濃口醤油、水、 ベーキングパウダー	エネルギー 464kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.2g 炭水化物 72.5g 塩分 2.5g
2	土	ごはん	五色野菜のそぼろ丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、牛乳	炒め油、三温糖、麩	玉ねぎ、人参、キャベツ、ホール コーン、グリーンピース、えのき、小 松菜、バナナ	だし汁、濃口醤油、みそ、カ ルテツサブレ	エネルギー 251kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.6g 炭水化物 26.1g 塩分 1.6g
4	月	ごはん (のり)	焼き魚 マカロニサラダ みそ汁 オレンジ	わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、油揚げ、黄粉	マカロニ、わらび粉、三温糖	きゅうり、人参、ホールコーン、か ぼちゃ、えのき、小松菜、オレン ジ	塩、酒、マヨネーズ、薄口醬 油、だし汁、みそ、水	エネルギー 233kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.1g 炭水化物 28.0g 塩分 1.2g
5	火	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 春雨の酢物 中華風わかめスープ(ニンニク入 り)	ジャムのセククラッカー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、豆腐、ロースハム、鶏 肉	炒め油、三温糖、片栗粉、春雨、 ごま油、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎 茸、きゅうり、ホールコーン、ワカ メ、ニラ、にんにく、あんずジャム	みそ、赤みそ、濃口醤油、 酒、酢、薄口醤油、塩、ペー キングパウダー、果汁アイ ス	エネルギー 262kcal たんぱく質 25.4g 脂質 10.3g 炭水化物 32.9g 塩分 1.8g
6	水	ごはん (ふりかけ)	とんちキレモン 小松菜のふりかけ みそ汁	お好み焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鶏肉、鰹節、卵、かまぼこ、 スキムミルク	三温糖、米粉、揚げ油、白ごま、 薄力粉	レモン汁、人参、玉ねぎ、干し椎 茸、ネギ、にんにく、生姜、小松 菜、なす、もやし、えのき、キャ ベツ、青のり	酒、ケチャップ、お好み焼き ソース、ウスターソース、濃 口醤油、塩、こしょう、みり ん、だし汁、みそ、水	エネルギー 333kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.6g 炭水化物 38.5g 塩分 2.3g
7	木	ごはん	ポークカレー ピクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり、らっきょう、パ ナナ、パイン缶、黄桃缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 215kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.3g 炭水化物 35.3g 塩分 1.8g
8	金	ごはん (ふりかけ)	栄養きんぴら レバーのしぐれ煮 みそ汁	カステラ風 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、鶏レバー、豆腐、油揚げ、 卵、スキムミルク	じゃが芋、炒め油、糸こんにやく、 三温糖、白ごま、ごま油、強力 粉、水あめ、油	ごぼう、人参、ピーマン、生姜、ネ ギ、ワカメ	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、みそ、水	エネルギー 335kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.5g 炭水化物 41.7g 塩分 1.7g
9	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やし中華 バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、牛乳	麺(冷やし中華)、三温糖、ごま油	トマト、きゅうり、もやし、干し椎 茸、バナナ	濃口醤油、酒、酢、カルテツ サブレ	エネルギー 328kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.0g 炭水化物 51.3g 塩分 1.6g
11	月	山の日								
12	火	ごはん (ふりかけ)	魚の竜田揚げ コーンサラダ すまし汁 オレンジ	黒ごまぜんべい 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、かまぼこ	片栗粉、揚げ油、三温糖、油、春 雨、薄力粉、上新粉、黒ごま	生姜、ホールコーン、きゅうり、玉 ねぎ、レモン汁、ネギ、ワカメ、オ レンジ	濃口醤油、酒、みりん、酢、 塩、だし汁、薄口醤油、果 汁アイス	エネルギー 281kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.3g 炭水化物 26.8g 塩分 1.2g
13	水	おにぎり (ふりかけ)	和風スパゲティ コンソメスープ バナナ	蒸しパン(卵なし) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ベーコン、スキムミルク	スパゲッティ、油、薄力粉、三温 糖	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめ じ、えのき、バナナ	塩、だし汁、濃口醤油、薄 口醤油、みりん、ペー キングパウダー、水	エネルギー 287kcal たんぱく質 13.4g 脂質 3.9g 炭水化物 51.8g 塩分 1.2g
14	木	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の煮物 ワカメの酢物 みそ汁	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	高野豆腐、鶏肉、ちくわ、黄粉、 スキムミルク	じゃが芋、油、三温糖、麩、マカロ ニ	人参、干し椎茸、さやいんげん、 玉ねぎ、きゅうり、ワカメ、小松菜	酒、濃口醤油、酢、薄口醬 油、だし汁、みそ、塩、水	エネルギー 239kcal たんぱく質 17.6g 脂質 6.9g 炭水化物 29.6g 塩分 1.9g
15	金	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、シーチキン、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、油、麩、マー ガリン	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピ ース、ワカメ、キャベツ、きゅうり	ハヤシルー、ケチャップ、濃 口醤油、酢、塩、水	エネルギー 314kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.3g 炭水化物 35.0g 塩分 2.1g
16	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やしそうめん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、牛乳	麺(そうめん)、三温糖	人参、きゅうり、干し椎茸、ネギ、 バナナ	濃口醤油、みりん、酒、だし 汁、カルテツサブレ	エネルギー 288kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.3g 炭水化物 44.7g 塩分 2.2g
18	月	ごはん (ふりかけ)	シュウマイ もやしの中華サラダ 豆腐入り中華スープ	チヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、豆腐、スキムミルク	片栗粉、しゅうまいの皮、三温 糖、白ごま、ごま油、薄力粉	キャベツ、ネギ、干し椎茸、生姜、 もやし、きゅうり、人参、ワカメ、ニ ラ	濃口醤油、塩、みりん、酒、 酢、薄口醤油、水	エネルギー 234kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.2g 炭水化物 29.8g 塩分 1.3g
19	火	ごはん (のり)	煮魚 五色野菜のお浸し みそ汁	じゃこせん 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、鰹節、じゃこ	三温糖、じゃが芋、薄力粉、片栗 粉、油	生姜、小松菜、もやし、人参、しめ じ、ホールコーン、玉ねぎ、えの き、ネギ	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、みそ、ペーキングパウ ダー、塩、果汁アイス	エネルギー 141kcal たんぱく質 11.7g 脂質 3.2g 炭水化物 18.0g 塩分 1.4g
20	水	ごはん	コーンと枝豆の混ぜご飯 唐揚げ/ウインナー(1/3本) ミートボール/野菜サラダ すまし汁 すいか	カップケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、鶏肉、ウインナー、 合びき肉、かまぼこ、卵、スキム ミルク、生クリーム	米、片栗粉、揚げ油、パン粉、三 温糖、油、麩、薄力粉、マーガ リン	枝豆、ホールコーン、人参、生 姜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 ネギ、ワカメ、すいか、レモン汁	塩、薄口醤油、濃口醤油、 コンソメ、みりん、酒、お好 み焼きソース、ケチャップ、 酢、だし汁、ペーキングパウ ダー、水	エネルギー 647kcal たんぱく質 37.7g 脂質 30.2g 炭水化物 72.7g 塩分 2.5g
21	木	ごはん (のり)	魚のカレー風味煮 切干大根の和風サラダ みそ汁 オレンジ	豆乳餅	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ロースハム、豆乳、黄粉	三温糖、油、麺(そうめん)、片栗 粉	にんにく、切干大根、もやし、きゅ うり、人参、なす、えのき、ネギ、 オレンジ	だし汁、カレー粉、濃口醬 油、酒、酢、塩、みそ	エネルギー 200kcal たんぱく質 16.3g 脂質 5.2g 炭水化物 24.0g 塩分 1.5g
22	金	ごはん (ふりかけ)	鶏肉と大豆の揚げからめ ひじきの酢物 すまし汁	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆水煮缶、ロースハム、 豆腐、卵、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、マーガリン	ひじき、きゅうり、人参、ホール コーン、大根、小松菜、ワカメ、あ んず	濃口醤油、酒、酢、薄口醬 油、だし汁、塩、水	エネルギー 360kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.7g 炭水化物 34.8g 塩分 1.5g
23	土	おにぎり (ふりかけ)	ミートスパゲティ バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、牛乳	スパゲッティ、油、三温糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、 グリーンピース、ホールトマト、パ ナナ	塩、トマトピューレ、ケチャッ プ、薄口醤油、濃口醤油、 カルテツサブレ	エネルギー 342kcal たんぱく質 14.1g 脂質 11.7g 炭水化物 48.6g 塩分 0.8g
25	月	ごはん (ふりかけ)	夏野菜のチーズ焼き コールスローサラダ 卵とトマトのスープ パン	ポテトの磯辺焼 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ピザ用チーズ、ロースハ ム、卵、ベーコン、スキムミルク	三温糖、片栗粉、じゃが芋、油	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ピー マン、パプリカ、ホールコーン、キャ ベツ、きゅうり、トマト、水菜、パ イン缶、焼きのり	塩、マヨネーズ、酢、薄口醬 油、濃口醤油、水	エネルギー 277kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.4g 炭水化物 34.4g 塩分 1.9g
26	火	ごはん (ふりかけ)	チキン南蛮 ポイルキャベツ 味噌スープ オレンジ	パイン蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、卵、豆腐、油揚げ、ヨー グルト、牛乳、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、水 菜、ワカメ、オレンジ、パイン缶	酢、濃口醤油、マヨネーズ、 みそ、薄口醤油、ペー キングパウダー、水	エネルギー 464kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.7g 炭水化物 40.7g 塩分 1.9g
27	水	手作りパン	ミネストローネ チーズ入り野菜サラダ バナナ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ペーパーチーズ、ベーコン、ウイ ナー	強力粉、三温糖、マーガリン、じゃ が芋、油、米	キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、 グリーンピース、きゅうり、ホール コーン、バナナ	ドライイースト、塩、水、トマ トピューレ、ケチャップ、濃 口醤油、酢、みそ、みりん	エネルギー 204kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.5g 炭水化物 35.0g 塩分 1.5g
28	木	ごはん (ふりかけ)	田舎風オムレツ 大根のサラダ かぼちゃと豚肉のスープ	ニラ焼き 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、卵、シーチキン、豚肉、 じゃこ	じゃが芋、三温糖、薄力粉	玉ねぎ、しめじ、大根、きゅうり、 レモン汁、かぼちゃ、ニラ	パセリ、塩、酒、ケチャッ プ、酢、濃口醤油、薄口醬 油、果汁アイス	エネルギー 183kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.9g 炭水化物 25.9g 塩分 1.5g
29	金	ごはん (のり)	魚の唐揚げ 小松菜のレモン風味サラダ みそ汁 オレンジ	チーズクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豆腐、粉チーズ、スキム ミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、油	小松菜、キャベツ、人参、ホール コーン、レモン汁、えのき、ネギ、 ワカメ、オレンジ	塩、酢、だし汁、みそ、ペー キングパウダー、水	エネルギー 286kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.0g 炭水化物 27.2g 塩分 1.5g
30	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やしうどん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ささみ、牛乳	麺(うどん)、白ごま、三温糖	人参、ワカメ、さやいんげん、ネ ギ、バナナ	濃口醤油、みりん、酒、だし 汁、カルテツサブレ	エネルギー 261kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.4g 炭水化物 40.6g 塩分 1.2g

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかます。
 ◆手作りの揚げ物は、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。