

2025年8月

給食予定献立表

国立市立西保育園

日/曜	昼献立名	昼 材 料 名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー
					蛋白質
1 金	ご飯 鶏肉の照り焼き なすの味噌炒め お浸し スープ	胚芽米 鶏肉 醤油 みりん 砂糖 なす 味噌 みりん 砂糖 醤油 もやし 小松菜 竹輪 醤油 じゃが芋 しめじ 油揚げ 醤油 塩	牛乳 ミルクトースト	食パン 砂糖 バター スキムミルク 牛乳	526kcal
					21.8g
2 土	焼肉丼 鶏肉のバター焼き さつま芋煮 和え物 味噌汁	胚芽米 豚肉 にんにく 醤油 みりん 砂糖 玉葱 油 いりごま 鶏肉 塩 小麦粉 バター さつま芋 砂糖 醤油 胡瓜 人参 もやし 醤油 ごま油 わかめ 玉葱 味噌	牛乳 イチゴジャム蒸しパン	薄力粉 ベーキングパウダー 砂糖 イチゴジャム 牛乳 油	600kcal
					25.4g
4 月	ご飯 豚肉の味噌焼き 蓮根炒め煮 ブロッコリー 冬瓜スープ	胚芽米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 醤油 蓮根 人参 油 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー 鶏肉 冬瓜 豆腐 人参 椎茸 醤油 塩	牛乳 ボンデケーキ	じゃが芋 片栗粉 薄力粉 チーズ 塩 砂糖 牛乳	558kcal
					25.5g
5 火	ご飯 チキンカツ オクラサラダ フライドポテト スープ	胚芽米 鶏肉 塩 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース 胡瓜 レタス オクラ 油 砂糖 醤油 酢 じゃが芋 油 塩 玉葱 人参 ベーコン 醤油 塩 鶏がらスープ	牛乳 焼きそば	蒸し中華麺 もやし 人参 豚肉 油 ソース 塩	596kcal
					22.8g
6 水	ボーカライス 鮭のマヨネーズ焼き 人参甘煮 塩もみ スープ	胚芽米 豚肉 玉葱 ピーマン 油 塩 こしょう ケチャップ トマト缶 鮭 ノンエッグマヨネーズ 醤油 人参 砂糖 胡瓜 塩 チンゲン菜 えのき茸 玉葱 醤油 塩	牛乳 せんべい とうもろこし	せんべい とうもろこし	563kcal
					23.9g
7 木	冷麦 豚肉のクラッカー焼き さつま芋ソテー お浸し	冷麦 醤油 みりん 砂糖 胡瓜 のり 鶏肉 塩 鶏卵 クラッカー パン粉 さつま芋 ベーコン ピーマン 油 小松菜 人参 醤油	牛乳 豆腐スコーン	小麦粉 ベーキングパウダー 豆腐 砂糖 塩 バター	571kcal
					22.5g
8 金	麻婆豆腐丼 鶏肉の香味焼き 野菜炒め ゆかり和え 味噌汁	胚芽米 豆腐 豚挽 長葱 生姜 ごま油 醤油 砂糖 片栗粉 鶏がらスープ 鶏肉 醤油 みりん にんにく にら 人参 玉葱 醤油 砂糖 みりん 油 かぶ かぶ葉 塩 ゆかり 油揚げ 長葱 もやし 味噌	麦茶 フローズンヨーグルト クラッカー	フローズンヨーグルト クラッカー	543kcal
					22.1g
9 土	食パン 豚肉のカレーソテー サラダ ごぼう胡麻マヨ和え スープ	食パン 豚肉 玉葱 油 砂糖 醤油 酒 ケチャップ ソース カレー ケチャップ キャベツ コーン 油 塩 砂糖 酢 ごぼう ノンエッグマヨネーズ 醤油 いりごま じゃが芋 長葱 椎茸 醤油 塩	牛乳 青菜おにぎり	胚芽米 炊き込み青菜	502kcal
					20.0g
12 火	全粒粉パン スパニッシュオムレツ キャベツ塩もみ ピクルス スープ	全粒粉パン 鶏卵 塩 牛乳 チーズ 玉葱 じゃが芋 グリンピース キャベツ 塩 胡瓜 人参 酢 砂糖 酒 塩 もやし 小松菜 醤油 塩	牛乳 フルーツポンチ せんべい	みかん缶 バイナッブル缶 バナナ 砂糖 レモン汁 せんべい	503kcal
					20.2g
13 水	ご飯 ツナカレーコロッケ 胡麻和え サラダ 味噌汁	胚芽米 じゃが芋 ツナ缶 玉葱 油 塩 カレー粉 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース 小松菜 もやし 醤油 砂糖 すりごま レタス 人参 コーン 塩 砂糖 酢 油 キャベツ えのき茸 豆腐 味噌	牛乳 いちごヨーグルトパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 油 ヨーグルト いちごジャム	575kcal
					17.4g
14 木	トマトソーススパゲティ カジキのムニエル ごぼうサラダ 胡瓜スティック スープ	スパゲティ 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト缶 ケチャップ 塩 カジキ 小麦粉 塩 バター 人参 ごぼう ノンエッグマヨネーズ 醤油 胡瓜 若布 長葱 醤油	牛乳 おはぎ風おにぎり	胚芽米 もちごめ 小豆 砂糖 塩	547kcal
					23.5g
15 金	ご飯 ツナチャブチ 高野豆腐煮 酢の物 味噌汁	胚芽米 ツナ缶 生姜 玉葱 人参 ピーマン 油 春雨 鶏だし 醤油 砂糖 ごま油 高野豆腐 人参 砂糖 醤油 胡瓜 わかめ 塩 酢 醤油 砂糖 なす 長葱 さつま芋 味噌	牛乳 キャラメルホップコーン	ポップコーン 砂糖 油 バター	589kcal
					14.9g
16 土	やきうどん がんも煮 南瓜グラタン 青のりれんこん スープ	乾うどん ツナ缶 長葱 キャベツ もやし 人参 油 醤油 塩 花かつお がんもどき 人参 醤油 砂糖 南瓜 塩 チーズ パン粉 れんこん 塩 青のり ごま油 玉葱 椎茸 醤油 塩	牛乳 きな粉クッキー	小麦粉 きな粉 バター 砂糖	592kcal
					21.0g
18 月	ガパオライス 豚肉のマーマレード焼き 大根サラダ トマト スープ	胚芽米 鶏挽肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 玉葱 醤油 砂糖 鶏だし バジル にんにく 油 豚肉 マーマレード 醤油 大根 胡瓜 塩 砂糖 酢 油 いりごま トマト 青梗菜 しめじ 醤油 塩	牛乳 すいか せんべい	すいか せんべい	582kcal
					23.1g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

19	火	全粒粉パン ミートローフ 粉吹きいも スパゲティサラダ スープ	全粒粉パン 豚挽肉 玉葱 人参 グリンピース 鶏卵 パン粉 塩 ソース ケチャップ じゃが芋 塩 スパゲティ 胡瓜 人参 油 酢 塩 砂糖 キャベツ 玉葱 醤油 塩	牛乳 ドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 砂糖 牛乳 油	542kcal 21.3g
20	水	ご飯 鶏肉の柔らか煮 ひじき煮 かぶの塩もみ 味噌汁	胚芽米 鶏肉 生姜 玉葱 みりん 醤油 ひじき 人参 油揚げ 醤油 砂糖 かぶ かぶ葉 塩 長葱 わかめ 豆腐 味噌	牛乳 米粉南瓜蒸しパン	米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 牛乳 南瓜	517kcal 20.6g
21	木	☆誕生会☆ 夏野菜ご飯 ヤンニョムチキン ナムル ズッキーニソテー わかめスープ フルーツゼリー	胚芽米 コーン いんげん バター 醤油 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 にんにく 酒 片栗粉 油 長葱 味噌 ケチャップ みりん いりごま 小松菜 もやし 人参 塩 ごま油 ズッキーニ 油 塩 わかめ 玉葱 かまぼこ 醤油 塩 みかん缶 パイナップル缶 砂糖 レモン汁 寒天	麦茶 豆乳アイスクリーム せんべい	豆乳アイスクリーム せんべい	598kcal 16.4g
22	金	冷やし中華 アジの香味焼き 金時豆煮 ほうれん草なめ苺和え	中華麺 酢 醤油 砂糖 ごま油 胡瓜 わかめ もやし トマト アジ 醤油 みりん にんにく 金時豆 砂糖 ほうれん草 えのき苺 醤油 みりん	牛乳 梅昆布おにぎり	胚芽米 梅干し 塩昆布 いりごま	547kcal 24.8g
23	土	コッペパン 豚肉のパセリパン粉焼き いんげんソテー 南瓜サラダ スープ バナナ	コッペパン 豚肉 塩 パセリ パン粉 いんげん 人参 オリーブ油 塩 南瓜 胡瓜 コーン 塩 ノンエッグマヨネーズ ベーコン マカロニ 人参 キャベツ 玉葱 ケチャップ 塩 鶏がらスープ バナナ	牛乳 チヂミ	小麦粉 片栗粉 玉葱 人参 ニラ 鶏だし 塩 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油	566kcal 21.0g
25	月	ご飯 肉野菜炒め 中華風胡瓜 焼き南瓜 スープ	胚芽米 豚肉 醤油 キャベツ ピーマン 人参 生姜 油 塩 砂糖 胡瓜 塩 ごま油 いりごま 南瓜 塩 油 玉葱 小松菜 醤油 塩	牛乳 薄焼き肉みそ まんじゅう	団子粉 豆腐 砂糖 豚挽肉 玉葱 人参 油 砂糖 味噌 油	541kcal 20.3g
26	火	全粒粉パン ボークソテー ラタトゥイユ マッシュドポテト スープ	全粒粉パン 豚肉 醤油 みりん 砂糖 玉葱 人参 ハム なす ズッキーニ トマト缶 にんにく オリーブ油 鶏だし ケチャップ 砂糖 塩 じゃが芋 バター 塩 牛乳 わかめ コーン 玉葱 醤油 塩	牛乳 炊き込みご飯おにぎり	胚芽米 鶏挽肉 人参 長葱 塩 醤油	506kcal 21.6g
27	水	ご飯 擬製豆腐 大根甘酢和え 切昆布煮 味噌汁	胚芽米 豆腐 鶏挽肉 ピーマン 玉葱 鶏卵 パン粉 醤油 片栗粉 みりん 砂糖 醤油 片栗粉 大根 酢 砂糖 塩 人参 刻み昆布 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 玉葱 しめじ にら 味噌	牛乳 揚げ芋餅	じゃが芋 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん	528kcal 18.8g
28	木	豚しゃぶうどん 鮭の照り焼き 和え物 さつま芋レモン煮	乾うどん 醤油 砂糖 みりん 豚肉 胡瓜 若布 鮭 醤油 みりん 砂糖 人参 キャベツ 醤油 さつま芋 砂糖 レモン	牛乳 カップケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 砂糖 バター 牛乳 レーズン	549kcal 25.4g
29	金	夏野菜ボークカレーライス ハンバーグ 夏野菜サラダトマトドレッシング ブロッコリー スープ	胚芽米 豚肉 玉葱 人参 なす ピーマン ズッキーニ じゃが芋 カレー粉 小麦粉 油 バター 塩 ソース 豚挽肉 玉葱 パン粉 鶏卵 ソース ケチャップ コーン キャベツ 胡瓜 黄パプリカ トマト トマト缶 玉葱 油 醤油 塩 砂糖 ブロッコリー 椎茸 水菜 醤油 塩	牛乳 人参ゼリー	人参ジュース 砂糖 リンゴジュース クリスタルコラージュ	562kcal 21.7g
30	土	和風スパゲティ ボークジンジャー 和え物 野菜スティック スープ	スパゲティ えのき苺 しめじ 玉葱 ベーコン 油 醤油 塩 海苔 豚肉 生姜 醤油 みりん 白菜 青梗菜 醤油 胡瓜 人参 さつま芋 若布 玉葱 塩 醤油	牛乳 小豆おやき	小麦粉 小豆 砂糖 スキムミルク ベーキングパウダー 牛乳 油	518kcal 22.0g
		保育園での食事摂取基準	幼 児 エネルギー 580 kcal 乳 児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 22.0 g たんぱく質 20.0 g		

《野菜の日に使っている旬の野菜》



～8月31日は野菜の日～



旬の野菜には、その時期に必要な栄養素が豊富に含まれています。
旬の野菜をたくさん利用して、夏バテ防止に役立てましょう。

きゅうり... ほとんどが水分でできていて、体を冷やす効果が期待できるとい
われています。発汗などで失われがちな、カリウムなどのミネラ
ルの補給に役立ちます。

トマト... 疲労感や倦怠感を引き起こす原因のひとつである活性酸素を、
抑制する効果が期待できるリコピンが、多く含まれています。

ナス... ナスに含まれるナスニンは、ポリフェノールの一種で、抗酸化作
用の効果が期待できます。またカリウムも多く含まれています。カリ
ウムは体内の余分な塩分の排出を手助けする効果が期待でき
ます。また筋肉の収縮にも関わりがあり、足がつるなどの予防に
も役立ちます。

8月29日には、野菜の日に関
わらせて、市内の公立保育園・
小学校・中学校で、共通献立
『夏野菜ボークカレーライス・
ハンバーグ・夏野菜サラダトマ
トドレッシング・人参ゼリー』を
提供します。

