



西綾瀬りりおっこ保育園 8月 給食献立表

令和7年



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01 (金)	ご飯 すまし汁(小松菜) 鯖のごまダレかけ 切干し大根のサラダ	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、ごま、メープルシロップ、片栗粉、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵	なし、アルファルファもやし、こまつな、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 789 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 32.3 g カルシウム 396 mg
02 (土)	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ブロッコリー、アルファルファもやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 416 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 221 mg
04 (月)	タコライス とうがんの中華スープ 春雨サラダ パインアップル	米、ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、かにかまぼこ、とろけるチーズ	パインアップル、とうがん、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.2 g カルシウム 239 mg
05 (火)	豚しゃぶうどん 麦茶 ブロッコリーのあえ物 棒チーズ	ゆでうどん、焼ふ、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、チーズ、ちくわ、バター	なし、ブロッコリー、にんじん、トマト、だいこん、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 25.3 g カルシウム 245 mg
06 (水)	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) カジキまぐろのステーキ ほうれん草のおかかあえ	米、干しとうめん、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、アルファルファもやし、たまねぎ、にんじん、あさつき、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 224 mg
07 (木)	ロールパン ミネストローネ 鶏肉のコーンフレーク焼き コールスローサラダ	コッペパン、米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、りんご、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 222 mg
08 (金)	ご飯 すまし汁(白菜・麴) 豚肉の味噌炒め 小松菜のドレッシングあえ	米、さつまいも、砂糖、焼ふ(車ふ)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、クリーム(植物性脂肪)、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、卵	オレンジ、こまつな、たまねぎ、アルファルファもやし、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテトパイ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 26.3 g カルシウム 281 mg
09 (土)	焼豚とコーンのチャーハン もやしときゅうりのナムル 中華スープ 果物	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、焼き豚	アルファルファもやし、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン缶、にんじん、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.7 g カルシウム 179 mg
12 (火)	手作りふりかけご飯 みそ汁 おからクロquette キャベツの胡麻マヨネーズあえ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま	牛乳、おから、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ちくわ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおのり、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.4 g カルシウム 273 mg
13 (水)	五目ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 小松菜ともやしのあえ物 オレンジ	米、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、日本かぼちゃ、ごぼう、にら、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 305 mg
14 (木)	肉野菜ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 棒チーズ	生中華めん、パン、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、コンデンスミルク、かにかまぼこ、きな粉	キウイフルーツ、チンゲンサイ、アルファルファもやし、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 442 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.5 g カルシウム 340 mg
15 (金)	ご飯 豚汁 かれの照り焼き マカロニサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 イチゴ蒸しパン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 276 mg

※9時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい

かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぱたぱた焼き、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

16 (土)	けんちんうどん 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	ゆでうどん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、油揚げ	野菜ジュース、オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 24.3 g カルシウム 231 mg
18 (月)	夏野菜カレー 野菜スープ キャベツサラダ バナナ	米、コーンフレーク、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、なす、トマト、コーン缶、オクラ、れんこん、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 213 mg
19 (火)	クロワッサン コンソメスープ ミートローフ ポテトサラダ	じゃがいも、パン、食パン、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、生わかめ、いんげん、あさつき、ぶどう果汁70%飲料	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 348 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 52 mg
20 (水)	ゆかり御飯 みそ汁(なす・あげ) 鶏肉のしょうが焼き せん切り野菜のサラダ	米、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なし、キャベツ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、なす、にんじん、もも缶、パイン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.7 g カルシウム 256 mg
21 (木)	冷やしわかめうどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ 棒チーズ	ゆでうどん、米、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、えび(おき身)、かまぼこ、チーズ、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、糸みつば、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 247 mg
22 (金)	ご飯 すまし汁(えのき・麴) 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のサラダ	米、砂糖、焼ふ(車ふ)、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、パインアップル、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 397 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 6.0 g カルシウム 255 mg
23 (土)	わかめラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	生中華めん、じゃがいも、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、焼き豚	みかん缶、たまねぎ、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 180 mg
25 (月)	中華炊き込みおこわ みそ汁(大根・あげ) きゅうりともやしのあえ物 オレンジ	米、もち米、小麦粉、砂糖、ごま油	焼き豚、無塩バター、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	もやし、オレンジ、きゅうり、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 ジョア ココアクッキー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 83 mg
26 (火)	なすのミートソーススパゲティー 小松菜のスープ ミモザサラダ 棒チーズ	米、マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、卵、チーズ、粉チーズ	なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、なす、トマトピューレ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 715 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 29.4 g カルシウム 354 mg
27 (水)	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 豚肉のすき焼き風煮物 青菜と豆腐の和え物	米、マカロニ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、もやし、えのきたけ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 260 mg
28 (木)	麦パン コンソメスープ チーズハンバーグ ひじきときゅうりのサラダ	パン、食パン、米、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、かつお節、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 214 mg
29 (金)	のり佃煮ご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) さわらの西京焼き 小松菜の納豆あえ	米、押麦、砂糖	牛乳、さわら、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、かぶ、もやし、生わかめ、ねぎ、にんじん、のり佃煮、パインアップル	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 276 mg
30 (土)	チキンピラフ 白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	パイン缶、だいこん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 235 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。



西綾瀬りりおっこ保育園 8月 前期食献立表



令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2
				おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ ちんげん菜と人参煮
4	5	6	7	8	9
おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 大根と人参煮	おかゆ 玉ねぎとじゃがいも煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ さつまいもと白菜煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
11	12	13	14	15	16
	おかゆ きゃべつときゅうり煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ きゃべつと玉ねぎ煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 大根と人参煮
18	19	20	21	22	23
おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 大根ときゃべつ煮	おかゆ 人参とさつまいも煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
25	26	27	28	29	30
おかゆ 大根ときゅうり煮	おかゆ 小松菜と人参煮	おかゆ 白菜と人参煮	おかゆ きゃべつときゅうり煮	おかゆ かぶと人参煮	おかゆ 白菜ときゅうり煮

※麦茶を提供します



西綾瀬りりおっこ保育園 8月 中期食・後期食献立表



令和7年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
午前食					おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚と小松菜煮 バナナ	おかゆ ちんげん菜と人参の味噌汁 豆腐とブロッコリー煮 バナナ
午後食					小松菜とにんじんの味噌うどん 豆腐ときゅうり煮 バナナ	ブロッコリーと人参のうどん ちんげん菜のそぼろ煮 バナナ
	4	5	6	7	8	9
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 白身魚のトマト煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとじゃがいものスープ 豆腐とほうれん草の味噌煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 白身魚ときゃべつ煮 バナナ	おかゆ さつまいもと白菜のスープ 豆腐と小松菜の味噌煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ
午後食	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚と人参の味噌煮 バナナ	ブロッコリーとトマトのうどん 大根のそぼろ煮 バナナ	ほうれん草と玉ねぎのおじや 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつと玉ねぎのスー 人参のそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌うどん 白身魚とさつまいも煮 バナナ	人参ときゅうりのうどん 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ
	11	12	13	14	15	16
午前食		おかゆ きゃべつときゅうりのスープ 白身魚と大根の味噌煮 バナナ	おかゆ 小松菜と人参のスープ 豆腐とたまねぎの味噌煮 オレンジ	おかゆ きゃべつと玉ねぎの味噌汁 白身魚とちんげん菜煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参のスープ 大根の味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚とブロッコリー煮 バナナ
午後食		玉ねぎと人参のうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	かぼちゃと玉ねぎのおじや 白身魚と人参煮 バナナ	パン(パン粥) んげん菜と人参のスー キャベツのそぼろ煮 バナナ	人参ときゃべつのうどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ	人参とブロッコリーのうどん 豆腐と大根の味噌煮 バナナ
	18	19	20	21	22	23
午前食	おかゆ 白菜と人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	おかゆ 大根ときゃべつのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ 人参とさつまいもの味噌汁 白身魚ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 小松菜の味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐とじゃがいも煮 バナナ
午後食	きゃべつときゅうりのうどん 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	パン(パン粥) じゃがいもと人参のスー 白身魚と玉ねぎ バナナ	きゅうりと人参のおじや 大根のそぼろ煮 バナナ	玉ねぎときゅうりの味噌うどん 豆腐とさつまいも煮 バナナ	小松菜と玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 バナナ	じゃがいもと玉ねぎのうどん 人参のそぼろ煮 バナナ
	25	26	27	28	29	30
午前食	おかゆ 大根ときゅうりの味噌汁 白身魚と人参煮 オレンジ	おかゆ 小松菜と人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 豆腐とほうれん草煮 バナナ	おかゆ きゃべつときゅうりのスープ 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ かぶと人参の味噌汁 白身魚ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 白菜ときゅうりのスープ 豆腐と人参煮 バナナ
午後食	きゅうりと人参のうどん 大根の味噌そぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 白身魚と小松菜煮 バナナ	ほうれん草と玉ねぎのおじや 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスー きゅうりのそぼろ煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 豆腐とかぶ煮 バナナ	きゅうりと白菜の味噌うどん 白身魚と大根煮 バナナ

※午前・午後食に麦茶を提供します。