

2025 年 8 月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日付	献 立 名		食 材 名			栄養価	補 食
	昼 食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 金	グラハムファイン チリコンカン風煮物 ボイルいんげん コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんのおやき	茹で大豆、鶏ひき肉、牛乳	玉ねぎ、グリーンピース、さやいんげん、チンゲン菜、にんじん、スイートコーン、刻み昆布	全粒粉パン、じゃが芋、バター、小町麴、胚芽精米、サラダ油	エネルギー 389kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.3g 炭水化物 57.1g 塩分 2.0g	ジャムサンド
2 土	マーボー丼 さつま芋のレモン煮 二色びたし すまし汁	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎麦茶 ◎ヨーグルト	絞豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ヨーグルト	長ねぎ、レモン汁、キャベツ、小松菜、糸みつば、しめじ	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、さつま芋 	エネルギー 401kcal たんぱく質 16.2g 脂質 8.0g 炭水化物 69.7g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
4 月	夏野菜カレーライス 胡瓜と竹輪の甘酢和え いんげんソテー ゼリー レタススープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、わかめ、さやいんげん、レタス	胚芽精米、サラダ油、バター、三温糖、マフィン	エネルギー 540kcal たんぱく質 15.3g 脂質 22.8g 炭水化物 73.0g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
5 火	牛乳パン 鶏肉の磯辺焼き もやしサラダ カレーポテト トマトスープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	あおのり、もやし、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、玉ねぎ	牛乳パン、薄力粉、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃが芋、胚芽精米	エネルギー 511kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.3g 炭水化物 71.0g 塩分 2.0g	ジャムサンド
6 水	豚肉と野菜のあんかけ丼 ミックスロー かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	豚もも肉、絞豆腐、牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、かぼちゃ、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、ごま油、片栗粉、薄力粉、サラダ油、厚切りロールケーキ	エネルギー 566kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.8g 炭水化物 86.7g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
7 木	冷やし中華 ボイルウィンナー にんじんチーズ和え えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	ロースハム、ウィンナーソーセージ、粉チーズ、牛乳	レタス、きゅうり、スイートコーン、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ	中華めん、三温糖、ごま油、レストランバケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 437kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.9g 炭水化物 60.3g 塩分 4.1g	ジャムサンド
8 金	ナチュール 魚のムニエル キャベツとコーンのソテー にんじんの甘煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	さけ、牛乳、かつお節	キャベツ、スイートコーン、にんじん、だいこん	ナチュール、薄力粉、サラダ油、バター、三温糖、小町麴、胚芽精米	エネルギー 435kcal たんぱく質 21.8g 脂質 12.7g 炭水化物 62.3g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
9 土	ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め物 ボイルアスパラ すまし汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	鶏もも肉、生揚げ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、ごま油、片栗粉、小町麴、キャロットロール	エネルギー 478kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.0g 炭水化物 69.2g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
12 火	ごはん 揚げ魚煮 ハワイアンサラダ 茹で枝豆 みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブアマンケーキ	さわら、豆腐、牛乳	レタス、キャベツ、きゅうり、パインアップル缶、赤ピーマン、えだまめ、長ねぎ	胚芽精米、片栗粉、三温糖、サラダ油、薄力粉	エネルギー 615kcal たんぱく質 23.7g 脂質 22.4g 炭水化物 84.3g 塩分 2.0g	ジャムサンド
13 水	ブリオッシュ チリコンカン風煮物 ボイルいんげん コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	茹で大豆、鶏ひき肉、牛乳	玉ねぎ、グリーンピース、さやいんげん、チンゲン菜、にんじん	ブリオッシュ、じゃが芋、バター、小町麴、胚芽精米	エネルギー 376kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.3g 炭水化物 56.0g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
14 木	豆腐のあんかけ丼 きんぴらごぼう さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ブロッコリースープ(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	絞豆腐、豚もも肉、牛乳	もやし、にんじん、万能ねぎ、だいこん、長ねぎ、ブロッコリー、いちごジャム	胚芽精米、ごま油、片栗粉、三温糖、サラダ油、いりごま、さつま芋、食パン、マーガリン	エネルギー 565kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.7g 炭水化物 90.1g 塩分 2.2g	ジャムサンド
15 金	なす・トマトスパゲティ キャベツの甘みそ和え チーズ もやしスープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんのおやき	ベーコン、チーズ、牛乳	トマト、なす、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、刻み昆布、スイートコーン	スパゲティ、サラダ油、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 545kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.5g 炭水化物 85.2g 塩分 2.9g	マーガリンサンド
16 土	ブティボワン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎麦茶 ◎ヨーグルト	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ	ブティボワン、じゃが芋、サラダ油、片栗粉	エネルギー 284kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.2g 炭水化物 38.6g 塩分 1.8g	焼きおにぎり

18 月	豚肉と野菜のあんかけ丼 コールスロー かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	豚もも肉、絞豆腐、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、かぼちゃ、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、ごま油、片栗粉、マフィン	エネルギー 607kcal たんぱく質 22.1g 脂質 24.4g 炭水化物 79.4g 塩分 1.9g	ジャムサンド
19 火	冷やし中華 ボイルウィンナー にんじんチーズ和え えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎菜飯おにぎり	ロースハム、ウィンナー、粉チーズ、牛乳	レタス、きゅうり、スイートコーン、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ	中華めん、三温糖、ごま油、胚芽精米	エネルギー 478kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.6g 炭水化物 75.8g 塩分 3.8g	マーガリンサンド
20 水	牛乳パン 鶏肉の磯辺焼き もやしサラダ カレーポテト トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎クッキー(乳児) ◎麦茶 ◎ゼリー(乳児) ◎シュアアイス	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、シュアアイス	あおのり、もやし、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、玉ねぎ	牛乳パン、薄力粉、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃが芋、クッキー	エネルギー 416kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.8g 炭水化物 50.7g 塩分 2.1g	ジャムサンド
21 木	夏野菜カレーライス 胡瓜と竹輪の甘酢和え いんげんソテー ゼリー レタススープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、なす、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり、わかめ、さやいんげん、レタス	胚芽精米、サラダ油、バター、三温糖、レストランパッケージ、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 456kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.9g 炭水化物 68.7g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
22 金	ナチュラル 魚のマヨネーズ焼き キャベツとコーンのソテー にんじんの甘煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	さけ、牛乳	マッシュルーム缶、玉ねぎ、スイートコーン、キャベツ、にんじん、だいこん	ナチュラル、サラダ油、三温糖、小町麩、胚芽精米	エネルギー 458kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.5g 炭水化物 59.1g 塩分 1.8g	ジャムサンド
23 土	ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め物 ボイルアスパラ すまし汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	鶏もも肉、生揚げ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、ごま油、片栗粉、小町麩、キャロットロール	エネルギー 478kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.0g 炭水化物 69.2g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
25 月	わかめうどん 生揚げの煮物 キャベツの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、かつお節	わかめ、キャベツ、塩昆布	ゆでうどん、三温糖、胚芽精米	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.1g 炭水化物 72.7g 塩分 2.7g	マーガリンサンド
26 火	豆腐のあんかけ丼 きんぴらごぼう さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブアマンケーキ	絞豆腐、鶏もも肉、牛乳	もやし、にんじん、万能ねぎ、だいこん、長ねぎ	胚芽精米、ごま油、片栗粉、三温糖、サラダ油、いりごま、さつま芋、薄力粉	エネルギー 604kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.7g 炭水化物 92.5g 塩分 1.8g	ジャムサンド
27 水	キャロブパン チキンビーンズ ボイルいんげん もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブレッド風クッキー	鶏もも肉、白いんげんまめ、生クリーム、牛乳、プレーンヨーグルト	玉ねぎ、ホールトマト缶、さやいんげん、もやし	キャロブパン、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 467kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.1g 炭水化物 64.6g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
28 木	ごはん 煮魚 コーンサラダ 茹で枝豆 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブロッコリースープ(乳児) ◎なかよしサンド	かじき、豆腐、牛乳	レタス、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、えだまめ、長ねぎ、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、サラダ油、食パン、マーガリン	エネルギー 529kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.0g 炭水化物 78.5g 塩分 2.7g	ジャムサンド
29 金	キャロットロール 鶏肉のタンドリー焼き いんげんサラダ かぼちゃのグラッセ ズッキーニスープ	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎牛乳 ◎ゼリー	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、牛乳	さやいんげん、きゅうり、かぼちゃ、ズッキーニ、玉ねぎ、スイートコーン	キャロットロール、三温糖、バター	エネルギー 443kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.5g 炭水化物 52.7g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
30 土	プティポワン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルブロッコリー キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎おかかチーズおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、かつお節、切れてるチーズ	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ	プティポワン、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 409kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.7g 炭水化物 59.7g 塩分 2.0g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
☆補食には牛乳が付きまます。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事でもさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま。胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

