2025年8月

献　立　予　定　表

日光市

日付	10時おやつ（乳児）	献立（主食は乳児のみ）	材料名（〇は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児
1 金	ビスケット	ごはん、牛乳、からあげ（カレー風味）、みかんサラダ、くだもの	〇ビスケット、油、片栗粉、砂糖、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、酢、カレー粉、酒、食塩	ヨーグルト ビスケット	353.9(433.2) 18.0(17.5) 14.7(12.2) 1.1(0.9)
2 土	せんべい	ごはん、ひき肉カレー、ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）	S&Bアレルゲンフリーカレーフレーク、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	394.7(445.2) 16.1(15.2) 17.8(14.6) 1.9(1.5)
4 月	ビスケット	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグ、ひじきの炒り煮、くだもの	〇ビスケット、しらたき、片栗粉、油、砂糖、米、◎ビスケット	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ゆで大豆、凍り豆腐	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、干ししいたけ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、食塩	ゼリー ビスケット	347.7(430.2) 16.6(16.1) 15.5(12.9) 1.2(1.0)
5 火	せんべい	ごはん、フランクソテー、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、〇米、油、砂糖、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、魚肉ソーセージ、〈給〉無塩せきポークスキンレスウインナー、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、ピーマン、〇カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 おにぎり（わかめ）	444.3(507.0) 16.5(16.0) 16.1(13.3) 1.4(1.2)
6 水	ビスケット	ごはん、モロのスタミナ揚げ、わかめとじゃこのサラダ、くだもの	〇あんパン（薄皮タイプ）、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、よしきりざめ、しらす干し	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ	酢、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 ミニパン	364.9(414.7) 19.1(17.2) 13.7(11.3) 1.2(1.0)
7 木	せんべい	ごはん、カレー卵焼き、コーンサラダ、くだもの	〇ホットケーキ粉、油、〇油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、鶏ひき肉	グレープフルーツ、キャベツ、コーン（冷凍）、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇いちごジャム	ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 ホットケーキ	347.8(429.8) 15.6(15.2) 15.6(12.9) 1.3(1.1)
8 金	ビスケット	ごはん、白身魚のユーリンチーソース、ちぐさあえ、くだもの	〇コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、かれい	バナナ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 コーンフレーク	411.5(482.9) 18.6(17.6) 16.4(13.9) 1.5(1.3)
9 土	せんべい	ごはん、かれいとじゃがいもの煮つけ、ツナあえ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、かれい、ツナ油漬缶	チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 せんべい	335.4(397.8) 22.1(19.9) 11.5(9.5) 1.5(1.1)
11（月）		山　の　日						
12 火	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、くだもの	〇〈給〉パリパリパンプキン、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(層)	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリンピース（冷凍）	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト 〈給〉パリパリパンプキン	418.6(518.2) 19.3(19.1) 20.1(17.4) 2.6(2.2)
13 水	せんべい	ごはん、鶏肉の照り焼き、ほうれんそうのさっと煮、くだもの缶	〇ドーナツ、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ	ほうれんそう（冷凍）、パイン缶、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳 ドーナツ	366.8(463.9) 22.3(20.9) 17.4(15.3) 1.6(1.3)
14 木	ビスケット	ごはん、ハンバーグ、かぼちゃの甘煮、くだもの缶	〇マカロニ、パン粉、〇砂糖、砂糖、油、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、〇きな粉	かぼちゃ、みかん缶、たまねぎ	中濃ソース、ケチャップ、食塩、〇食塩	牛乳 マカロニあべかわ	389.9(465.6) 20.3(19.0) 18.7(15.7) 0.8(0.7)
15 金	せんべい	ごはん、さばのみそ煮、ゆでブロッコリー、〈給〉国産アップルフレッシュ	〈給〉国産アップルフレッシュ、〇しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、りんごジャム、ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、さば、米みそ（赤色辛みそ）	ブロッコリー、たまねぎ、しょうが	酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 せんべい	362.6(440.5) 19.2(17.9) 18.1(14.9) 1.2(0.9)
16 土	せんべい	ごはん、鶏肉じゃが、青菜のおかかあえ、くだもの	じゃがいも、〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 せんべい	340.2(416.3) 19.3(18.0) 10.7(8.9) 1.8(1.4)
18 月	ビスケット	ごはん、夏野菜キーマカレー、鶏ささみときゅうりのあえもの、くだもの	〇〈給〉Ca＆鉄入りおこめリング甘口しょうゆ味、砂糖、油、ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、なす、ピーマン、しょうが、にんにく	カレールウ、しょうゆ、こしょう	牛乳 〈給〉Ca&鉄入りおこめリング	372.3(458.8) 21.6(20.1) 20.8(17.6) 1.7(1.4)
19 火	せんべい	ごはん、焼きそば、ラタトゥイユ、くだもの	ゆで中華めん、〇クラッカー、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、豚肉(層)、いか、〈給〉無塩せきポークスキンレスウインナー、〇クリームチーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、ズッキーニ、キャベツ、黄ピーマン、ホールトマト缶詰、なす、〇みかん缶、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく、あおのり	中濃ソース、洋風だしの素、食塩	牛乳 フルーツカナッペ	450.3(407.6) 21.1(18.1) 18.7(15.7) 1.9(1.7)
20 水	ビスケット	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、春雨ソテー、くだもの	〇〈給〉お米de国産いちごのスティックケーキ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、米、◎ビスケット	〇牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、豚肉(層)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、しめじ、えのきたけ、グリンピース（冷凍）	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 〈給〉お米de国産いちごのスティックケーキ	376.6(471.5) 17.9(17.3) 18.2(15.9) 1.2(1.0)
21 木	せんべい	ごはん、中華風卵焼き、小松菜とわかめの煮浸し、くだもの	〇米、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、〇ごま、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、〇さけ、しらす干し	こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリンピース（冷凍）、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、和風だしの素	牛乳 おにぎり（鮭ゴマ）	478.0(533.9) 21.5(19.9) 20.5(16.8) 1.8(1.5)
22 金 行事食	ビスケット	ロールパン、シーフードスパゲティー、鶏肉のレモンソースあえ、ブロッコリーサラダ、くだもの	ロールパン、〇〈給〉フレンズクレープ（沖縄県産パイン）、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖、片栗粉、ごま、◎ビスケット	〇牛乳、鶏むね肉、シーフードミックス、ツナ油漬缶	すいか、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、こまつな、トマトピューレ、コーン（冷凍）、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 〈給〉フレンズクレープ（パイン）	571.5(453.8) 27.4(21.2) 20.8(16.6) 1.3(1.0)
23 土	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、くだもの	〇しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、豚肉(層)	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリンピース（冷凍）	S&Bアレルゲンフリーハヤシフレーク、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	412.1(478.1) 16.7(15.9) 19.8(16.9) 2.7(2.1)
25 月	せんべい	ごはん、牛乳、冷やしたぬきうどん、かぼちゃのそぼろ煮、くだもの	ゆでうどん、〇〈給〉プリン（卵乳不使用）、天かす、油、砂糖、片栗粉、米、〇しょうゆせんべい、◎しょうゆせんべい	牛乳、鶏ひき肉、〈給〉すこやか冷凍なると巻、〇いわし(丸干し)	すいか、かぼちゃ、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	〈給〉プリン（卵乳不使用）小魚（未満児せんべい）	376.8(349.6) 14.1(10.9) 12.0(9.7) 2.2(1.8)
26 火	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、マヨごまあえ、くだもの	マヨドレ、砂糖、油、片栗粉、ごま、米、◎ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〈給〉新すこやか焼き竹輪、米みそ（赤色辛みそ）	〇とうもろこし、バナナ、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん、パセリ	ケチャップ、酒、洋風だしの素、食塩	牛乳 ゆでとうもろこし	355.6(438.2) 20.1(18.8) 13.0(11.1) 1.4(1.1)
27 水	せんべい	ごはん、チキンカツ、小松菜の納豆あえ、くだもの	〇〈給〉原宿ドック（全粒粉）メープルカスタードFe、油、小麦粉、パン粉、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏むね肉、納豆、しらす干し	オレンジ、こまつな、キャベツ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 〈給〉原宿ドック（全粒粉メープルFe）	400.4(493.5) 25.4(23.6) 19.0(16.6) 1.2(1.0)
28 木	ビスケット	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト、くだもの	じゃがいも、〇お好み焼き粉、砂糖、〇油、油、米、◎ビスケット	〇牛乳、かじき、〇豚ひき肉、〇チーズ、〈給〉無塩せきショルダーベーコン、ゆで大豆、〇かつお節	バナナ、〇キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが、〇あおのり	〇中濃ソース、しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 お好み焼き	398.0(472.1) 23.5(21.6) 15.8(13.4) 2.0(1.7)
29 金	せんべい	ごはん、牛乳、炒り卵あんかけ、さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、米、◎しょうゆせんべい	〇ジョア（マスカット）、牛乳、卵、鶏ひき肉、〇〈給〉いもけんぴパリッシュ	グレープフルーツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ（ゆで）	しょうゆ、酒、食塩、和風だしの素	飲むヨーグルト 〈給〉いもけんぴパリッシュ	356.6(453.3) 18.3(18.6) 13.0(11.0) 1.2(1.1)
30 土	せんべい	ごはん、けんちんうどん、くだもの	ゆでうどん、〇しょうゆせんべい、さといも、板こんにゃく、油、米、◎しょうゆせんべい	〇牛乳、鶏もも肉	オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 せんべい	348.2(408.0) 19.5(17.9) 9.8(8.2) 1.6(1.3)

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

8 食べ残しをなくそう