

2025年 8月 献立表



8月の食育目標
「食材に触れ、自分の食べ物に
興味を持つ」

調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼 食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	金	菓子 茶	ご飯、鶏の照り焼き、ひじきの炒り煮、 こまつなと油揚げの味噌汁、果物（バナナ）	きなこラスク 牛乳	こめ、パン、 マーガリン	鶏肉、ひじき、 さつまいも、 油揚げ、きなこ、牛乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 こまつな、たまねぎ、バナナ	451/16.7 563/21.0
2	土	菓子 茶	わかめうどん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	うどん、こめ、 ごま、じゃが芋	わかめ、鶏肉、 ベーコン、 ヨーグルト、鮭	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 みつば、ピーマン、果物	431/16.6 538/20.8
4	月	菓子 茶	ご飯、豚肉の桑焼き、ほうれんそうののり和え、 豆腐の味噌汁、果物（りんご）	スイートポテト 牛乳	こめ、さつまいも、 マーガリン	豚肉、のり、 豆腐、豆乳クリーム、 牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 ほうれんそう、えのき、 みつば、ねぎ、りんご	461/15.6 575/19.5
5	火	菓子 茶	白いココロパン、タラのムニエル、 フロッキー炒め、夏野菜スープ、 牛乳、果物（りんご）	チャーハン 茶	パン、こめ、 とうもろこし、 薄力粉、マーガリン	豚肉、タラ、 ハム、鶏肉、牛乳	フロッキー、たまねぎ、にんじん、 オクラ、トマト、ねぎ、りんご	475/21.6 593/26.9
6	水	菓子 牛乳	ご飯、鶏のから揚げ、なすの味噌炒め、 なめこのすまし汁、果物（バナナ）	ナポリタン 茶	こめ、スパゲッティ	鶏肉、豚肉、 ベーコン	しょうが、なす、ピーマン、 なめこ、かぶ、かぶの葉、 にんじん、たまねぎ、バナナ	418/13.1 523/16.4
7	木	菓子 茶	きつねうどん、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（ぶどう）	揚げパン かみかみ昆布 牛乳	うどん、パン	油揚げ、ベーコン、 牛乳、昆布、 ヨーグルト、かまぼこ	にんじん、ねぎ、だいこん、 ほうれんそう、かぼちゃ、 たまねぎ、きゅうり、ぶどう	450/18.8 562/23.5
8	金	菓子 牛乳	ご飯、☆鮭の塩焼き、 切干だいこんとじゃこの和え物、 豚汁、果物（バナナ）	すいか ねじりんぼう 茶	こめ	鮭、かつお節、 しらす、のり、 豚肉、豆腐	切干だいこん、きゅうり、しめじ、 ねぎ、にんじん、ごぼう、はくさい、 糸こんにゃく、すいか、バナナ	427/16.4 533/20.5
9	土	菓子 茶	味噌スパゲッティ、かぶのスープ、 ヨーグルト、果物	えだまめ オレンジゼリー 茶	スパゲッティ、 薄力粉、マーガリン	豚肉、ヨーグルト、 ベーコン	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん、 ピーマン、かぶ、かぶの葉、 えだまめ、果物	461/16.5 576/20.7
12	火	菓子 牛乳	食パン、タンドリーチキン、 ほうれんそうサラダ、コンソメスープ、 牛乳、果物（バナナ）	五平もち 茶	パン、こめ、 もちごめ、ごま、 とうもろこし	牛乳、鶏肉、 ハム、ベーコン	にんにく、ほうれんそう、しめじ、 えのき、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、バナナ	427/17.2 531/21.5
13	水	菓子 茶	ご飯、さわらの西京味噌焼き、 刻み昆布の炒り煮、 ☆シャキシャキ野菜の沢煮、果物（りんご）	大学芋 茶	こめ、ごま、 さつまいも	昆布、さつまいも、 大豆、豚肉、さくら	にんじん、だいこん、さやいんげん、 ごぼう、しいたけ、水菜、りんご	446/14.0 557/17.5
14	木	菓子 茶	☆あんかけ焼きそば、うずら煮豆、 ワンタンスープ、果物（バナナ）	黒糖蒸しパン 牛乳	中華麺、薄力粉、 ワンタンの皮	うずら豆、豚肉、 ベーコン、豆乳、牛乳	にんじん、乾しいたけ、たけのこ、 はくさい、もやし、たまねぎ、バナナ	467/15.3 582/19.1
15	金	菓子 茶	豚丼、米粉のマカロニサラダ、 はくさいの味噌汁、果物（梨）	フルーツボンチ 茶	こめ、米粉のマカロニ	豚肉、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 はくさい、ねぎ、えのき、りんご、 みかん缶、バナナ、梨	454/14.3 567/17.9
16	土	菓子 牛乳	肉うどん、里芋とこんにゃくの煮物、 ヨーグルト、果物	ゆかりおにぎり 茶	うどん、こめ、 里芋	豚肉、鶏肉、 わかめ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 ねぎ、さやいんげん、 こんにゃく、果物	419/14.3 523/17.9
18	月	菓子 牛乳	ご飯、鶏ごま風味焼き、納豆和え、 冬瓜とモロヘイヤの味噌汁、果物（りんご）	《フックメニュー》 ゴリラくんの ちくわ、牛乳	こめ、ごま、 じゃが芋、とうもろこし	鶏肉、納豆、ちくわ、 油揚げ、のり、牛乳	こまつな、にんじん、えのき、 冬瓜、モロヘイヤ、 たまねぎ、きゅうり、りんご	421/18.2 526/22.8
19	火	菓子 茶	ガーリックトースト、☆サバの竜田揚げ、 フレンチサラダ、スッキーニのサマースープ、 牛乳、果物（バナナ）	ツナ昆布おにぎり 茶	パン、マーガリン、 こめ	サバ、牛乳、 ツナ、昆布、 ベーコン、油揚げ	パセリ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、スッキーニ、 たまねぎ、にんにく、ねぎ、バナナ	451/18.0 563/22.4
20	水	菓子 牛乳	ご飯、鶏肉の味噌漬焼き、 炒めコーンナムル、はんぺん汁、果物（ぶどう）	じゃこチップ 牛乳	こめ、ぎょうざの皮、 とうもろこし、ごま	青のり、鶏肉、しらす、 ハム、はんぺん、牛乳	こまつな、にんじん、もやし、 ねぎ、はくさい、ぶどう	424/15.8 529/19.8
21	木	菓子 茶	けんちんうどん、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物（梨）	《誕生会》 バナナケーキ 牛乳	うどん、ごま、里芋、 薄力粉、ココア	鶏肉、ヨーグルト、 ベーコン、豆乳、豆腐、 豆乳クリーム、牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ、 だいこん、ほうれんそう、れんこん、 きゅうり、バナナ、梨	441/16.5 551/20.6
22	金	菓子 牛乳	ご飯、タラのチリソース、ビーフンソテー、 厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	長芋の千切ミ かみかみ昆布 茶	こめ、ごま、長芋、 ビーフン、薄力粉	タラ、豚肉、ベーコン、 昆布、厚揚げ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、 にんじん、黄ピーマン、わけぎ、 まいたけ、にら、バナナ	424/15.4 529/19.2
23	土	菓子 茶	豚しゃぶそうめん、お芋のコロコロサラダ、 ヨーグルト、果物	ジャムサンド 牛乳	そうめん、パン、 マーガリン、 さつまいも、じゃが芋	豚肉、ハム、 ヨーグルト、牛乳	乾しいたけ、にんじん、 ねぎ、オクラ、きゅうり、果物	436/16.2 545/20.3
25	月	菓子 牛乳	ご飯、フリの煮付け、 焼き鮭とこまつなのじゃこまぶし、 田舎汁、果物（りんご）	焼うどん 茶	こめ、うどん、鮭	ぶり、しらす、 鶏肉、豆腐、豚肉、 かつお節	こまつな、にんじん、ごぼう、 かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、 たまねぎ、ピーマン、りんご	417/16.1 520/20.1
26	火	菓子 茶	食パン、チキンのハニートラップ、 キュービックベジタブル、 パスタスープ、果物（バナナ）	☆クッキー 牛乳	パン、薄力粉、 マーガリン、はちみつ、 とうもろこし、マカロニ	鶏肉、ハム、 ベーコン、牛乳	にんにく、さやいんげん、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、バナナ	445/16.0 555/20.0
27	水	菓子 茶	夏野菜カレー、中華きゅうり、 はくさいとしめじのスープ、果物（梨）	鮭のラスク 茶	こめ、鮭、 マーガリン	ウインナー、 豚肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、なす、しめじ、 ピーマン、かぼちゃ、しょうが、 にんにく、きゅうり、はくさい、梨	473/ 8.3 590/10.3
28	木	菓子 茶	☆冷やし中華、家常（ジャージャー）豆腐、 ヨーグルト、果物（バナナ）	メープルケーキ （卵使用） 牛乳	中華麺、薄力粉、 マーガリン、 メープルシロップ	わかめ、豚肉、 牛乳、豆乳、卵、 厚揚げ、ヨーグルト	きゅうり、トマト、しょうが、 キャベツ、にんじん、 しめじ、バナナ	430/21.0 537/26.3
29	金	菓子 茶	《郷土料理献立～三重県～》 ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、☆ちやつ（三重県）、 かぼちゃの味噌汁、果物（りんご）	とうもろこし ミレービスケット 茶	こめ、とうもろこし、 コーンフレーク	刻み昆布、 油揚げ、鶏肉	にんじん、だいこん、れんこん、 かぼちゃ、まいたけ、ねぎ、りんご	431/14.2 538/17.7
30	土	菓子 牛乳	ベーコンスパゲッティ、ミネストローネ、 ヨーグルト、果物	とほろおにぎり 茶	スパゲッティ、 とうもろこし、 こめ、じゃが芋	豚肉、ベーコン、 ヨーグルト、ウインナー	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、 さやいんげん、キャベツ、 にんじん、果物	423/10.6 528/13.3

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
※おやつにの昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロン、ぶどう、梨のいずれかで提供致します。
※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

《お知らせ》

- ◇18日（月）のブックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴に
ポテトサラダを入れて焼きます。
- ◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
- ◇☆紫色のメニューは職員からのリクエストメニューとなっています♪

《新メニュー》



今年度 後期 目標	カロリーkcal	たんぱく質g	今月 の平均	カロリーkcal	たんぱく質g
	乳児 460	乳児 17.0		乳児 440	乳児 16.9
	幼児 570	幼児 20.0		幼児 549	幼児 15.8