

8月のこんだて

2025年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	パン ボークビーンズ ブロッコリーの粉チーズあえ しめじと豆腐のスープ	麦茶 中華ピラフ	豚肉、大豆、豆腐、ベーコン、桜えび、粉チーズ、牛乳、小麦粉、パン、6分つき米、じゃがいも、こめ油、ごま油、にんじん、トマト缶、ブロッコリー、玉ねぎ、にんにく、しめじ、しいたけ、砂糖、食塩、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、鶏がらスープ	514 kcal 18.1 g
4 18	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜の納豆あえ 切干大根のみそ汁	牛乳 黒糖パイ	鶏肉、納豆、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、パイ皮、こめ油、小松菜、にんじん、玉ねぎ、しょうが、切干大根、酒、砂糖、しょうゆ、黒糖	513 kcal 19.6 g
5 19	火	牛乳 バナナ	ごはん かれいのレモン焼き なすのみそ炒め ほうれん草のすまし汁	牛乳 ホットケーキ	かれい、ちくわ、みそ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、蕨、片栗粉、こめ油、にんじん、ピーマン、ほうれん草、レモン、なす、玉ねぎ、バナナ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、いちごジャム	504 kcal 21.0 g
6 20	水	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺 里芋のごまがらめ チンゲン菜の中華スープ	牛乳 チキンライス	豚肉、鶏肉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、中華麺、クラッカー、6分つき米、片栗粉、里芋、コーン、ごま油、白いりごま、にんじん、チンゲン菜、パセリ、玉ねぎ、たけのこ水煮、乾燥しいたけ、ねぎ、えのき、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、鶏がらスープの素、ケチャップ、食塩	526 kcal 20.3 g
7 21	木	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	とうもろこしごはん 厚揚げの甘辛揚げ 豚肉とひじきの炒め煮 もやしのみそ汁	牛乳 水ようかん	豚肉、生揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、寒天、パン、6分つき米、とうもろこし、片栗粉、こめ油、白いりごま、にんじん、いんげん、小松菜、もやし、玉ねぎ、砂糖、酒、食塩、みりん、しょうゆ、こしあん	523 kcal 21.4 g
8 22	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	夏野菜カレー 大根サラダ わかめの コンソメスープ	牛乳 みそ蒸しパン	豚肉、ハム、みそ、豆乳、牛乳、わかめ、6分つき米、米粉、小麦粉、かぼちゃ、コーン、こめ油、ごま油、トマト、ピーマン、玉ねぎ、なす、しょうが、にんにく、りんご、大根、きゅうり、砂糖、食塩、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー	529 kcal 17.3 g
9 23	土	牛乳 ビスケット	ツナマヨサンド バイクドポテト 野菜スープ	麦茶 たぬきおにぎり チーズ	ベーコン、ツナ缶、牛乳、チーズ、青のり、パン、ビスケット、6分つき米、じゃがいも、こめ油、マヨネーズ、天かす、パセリ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、食塩、コンソメ、みりん、しょうゆ、砂糖	520 kcal 17.0 g
12 26	火	牛乳 ひとくちトースト (黒糖)	納豆スパゲッティ かぼちゃの塩きんぴら レタススープ	麦茶 鶏と油揚げの 炊き込みごはん オレンジ	鶏肉、納豆、しらす、油揚げ、牛乳、こんぶ、かつお、パン、スパゲッティ、6分つき米、かぼちゃ、ソイバター、ごま油、白いりごま、こねぎ、にんじん、レタス、玉ねぎ、オレンジ、黒糖、しょうゆ、食塩、みりん	514 kcal 20.5 g
13 27	水	牛乳 バナナ	ごはん 鮭の梅マヨ焼き ひじきのナムル 冬瓜となすのみそ汁	牛乳 にんじんゼリー ビスケット	鮭、ハム、油揚げ、みそ、牛乳、ひじき、寒天、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、ビスケット、コーン、ごま油、マヨネーズ、にんじん、もやし、冬瓜、なす、バナナ、梅干し、オレンジジュース、砂糖、酢、しょうゆ	514 kcal 22.1 g
14 28	木	牛乳 ひとくちトースト (きなこ)	ごはん 和風ミートローフ 切干大根の甘酢あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 みたらしまカロニ	豚肉、鶏肉、豆腐、きな粉、生揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、パン、6分つき米、マカロニ、片栗粉、こめ油、白いりごま、にんじん、いんげん、小松菜、玉ねぎ、切干大根、きゅうり、しょうゆ、砂糖、食塩、酢、みりん	516 kcal 22.6 g
16 30	土	牛乳 塩せんべい	親子丼 ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (きなこバター)	鶏肉、卵、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、クラッカー、ソイバター、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、なめこ、砂糖、みりん、しょうゆ	521 kcal 22.8 g
25	月	麦茶 カルシウムせんべい	鶏ひき肉と高野豆腐のそぼろ あんかけ丼 ちくわの磯辺炒め キャベツのみそ汁	牛乳 きな粉とブルーの スコーン	鶏肉、高野豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、きな粉、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、6分つき米、片栗粉、せんべい、小麦粉、こめ油、ごま油、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ、ドライブルー、砂糖、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	527 kcal 19.2 g

* 月平均栄養価 エネルギー:518kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.3g
カルシウム:284mg 鉄:2.4mg 塩分:1.7g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】