

# 献立表

2025/08月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	金	牛乳,ビスケット	ゆかりごはん,蒸しシューマイ,キャベツの磯あえ,みそ汁(さつま芋・わかめ),麦茶	牛乳,チーズサンド
02	土	牛乳,ウエハース	ジャージャーめん,牛乳	
04	月	牛乳,せんべい	豆腐ドライカレー,もやしと人参のナムル,中華スープ(チンゲンサイ),麦茶	牛乳,フライドポテト
05	火	牛乳,ビスケット	ロールパン,ポークビーンズ,マカロニサラダ,冷製スープ(かぼちゃ),麦茶	牛乳,ゆでとうもろこし
06	水	牛乳,ビスケット	御飯,さわらの西京焼き,ひじきの煮物(大豆),すまし汁(冬瓜),麦茶	牛乳,すいか,せんべい
07	木	牛乳,ビスケット	なすミートスパゲティ,ミックススローサラダ,かき玉汁(チンゲン菜),麦茶	牛乳,ハムチーズトースト
08	金	牛乳,せんべい	ハヤシライス,フレンチサラダ,オニオンスープ(ベーコン),麦茶	麦茶,フローズンヨーグルト
09	土	牛乳,ウエハース	冷やしわかめうどん,牛乳	
12	火	牛乳,せんべい	冷製トマトパスタ,きゅうりのピクルス,野菜スープ(きゃべつ),麦茶	牛乳,にんじん入りケーキ
13	水	牛乳,ビスケット	マーボーなす丼,トマト,すまし汁(だいこん),麦茶	牛乳,いりこのカリカリおやつ,なし
14	木	牛乳,ビスケット	御飯,回鍋肉,チーズ,中華スープ(春雨),麦茶	牛乳,おふろラスク
15	金	牛乳,せんべい	野菜カレー,こまつなのマヨドレ和え,麦茶,ヨーグルト	牛乳,マカロニきな粉
16	土	牛乳,ウエハース	中華風肉味噌うどん,牛乳	
18	月	牛乳,せんべい	御飯,厚揚げのケチャップ炒め煮,春雨中華風あえ,おくらスープ,麦茶	麦茶,ヨーグルト(みかん)
19	火	牛乳,ビスケット	御飯,さつま揚げと野菜の煮物,納豆あえ(こまつな),みそ汁(もやし),麦茶	牛乳,トースト(コーンマヨ)
20	水	牛乳,ビスケット	御飯,中華風チキン,トマト,みそ汁(切干・南瓜),麦茶	牛乳,バターロールラスク
21	木	牛乳,せんべい	ピラフ(ツナ),ミートローフ,すいか,コーンクリームスープ,麦茶	牛乳,ピール風ゼリー,えだまめクッキー
22	金	牛乳,ビスケット	食パン(りんごジャム),豆腐ナゲット,コールスローサラダ(マヨドレ),ミネストローネ,麦茶	麦茶,おかかおにぎり
23	土	牛乳,ウエハース	塩焼きそば,牛乳	
25	月	牛乳,せんべい	ビビンバ丼,チーズ,豆腐みそ汁(しめじ),麦茶	牛乳,カルピスマフィン
26	火	牛乳,せんべい	焼きそば,フライドポテト,ウインナー,スティックきゅうり,麦茶	牛乳,たこやき,ココアバナナ
27	水	牛乳,ビスケット	黒糖ロール,ポトフ,フレンチサラダ,麦茶	牛乳,フレークスナック
28	木	牛乳,せんべい	とうもろこしごはん,鶏肉のパン粉焼き,さつまいものサラダ,豆腐スープ(わかめ),麦茶	牛乳,かき氷風ゼリー
29	金	牛乳,せんべい	夏野菜ハヤシライス,スティックピクルス,ヨーグルト,麦茶	牛乳,いちごジャムサンド
30	土	牛乳,ウエハース	ミートスパゲティ,牛乳	

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	520	21.6	19.2	321	1.7	215	0.37	0.49	24	4.4	2.3
3才未満児	392	16.2	14.3	233	1.3	159	0.28	0.36	18	3.4	1.8