

2025年08月



献立表（夕食）



保育園イコラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名		
			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
01 金	五目ビーフン、ブロッコリーのごま あえ、トマトと卵のスープ	187.4 8.9 5.3 1.2	ビーフン、油、砂糖、すりごま	卵、豚肉(もも)、かまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、万能 ねぎ、干しいたけ
02 土	カレーピラフ、かぼちゃの味噌汁、 桃	203.2 4.8 1.5 0.9	米	米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、いわし(煮干 し)	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、えのきた け、ピーマン、にんじん、カットわかめ
03 日	御飯、豆腐の和風あんかけ、白菜 のみそ汁、さつま芋の甘煮(しょう ゆ)	268.1 9.3 6.4 1.1	さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こん ぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
04 月	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあ んかけ、りんごのコンポート	200 8.1 4.1 1.4	ゆでうどん、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、かつお節	りんご、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果 汁、カットわかめ
05 火	夏野菜カレーライス、もやしとツナ のごま酢あえ、パインアップル	288.7 8.1 7.6 0.9	米、油、ごま、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、 にんじん、オクラ、いんげん
06 水	御飯、鶏つくねのあんかけ、キャベ ツのカレー風味炒め、コーンスー プ	246.1 9.7 6.5 1.1	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えの きたけ、ひじき、カットわかめ
07 木	御飯、さばのみそ煮、白菜の塩ご ま和え、そうめんのすまし汁	261.7 13.3 7.9 1.3	米、干しそうめん、ごま、砂糖	さば、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、か つお節	はくさい、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわ かめ、しょうが
08 金	ちゃんぽんラーメン、じゃがいも のそぼろあんかけ、パインアップル	251.4 11.3 5.7 1.5	生中華めん、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、豚肉(肩)、かまぼこ、かつお節	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや し、いんげん、こんぶ(だし用)
09 土	御飯、炒り豆腐、ブロッコリーのしら すあえ、じゃがいもの味噌汁	272 14.1 7.7 1	米、じゃがいも、砂糖、油	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛み そ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、いんげん、こ んぶ(だし用)
10 日	御飯、鶏とさつま芋のスープ煮、マ カロニサラダ、桃	295.4 7.3 6.6 0.5	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マヨネー ズ	鶏ひき肉、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、はくさい、にんじん、きゅうり
11 月	御飯、さけのパン粉焼き、白菜のご ま和え、さといものみそ汁	258.1 13.9 6.9 0.9	米、さといも、マヨネーズ、すりごま、パン粉、油	さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、い わし(煮干し)、粉チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ
12 火	親子丼、にんじんのシンプルサラ ダ、小松菜の味噌汁	246.7 13.2 4.9 1.4	米、砂糖、油	卵、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼ こ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、 カットわかめ、こんぶ(だし用)
13 水	御飯、豆腐のカレーチャンプル、オ クラの味噌汁、りんごのコンポート	278.1 10 7.2 1	米、砂糖、油	豚ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、オクラ、にんじん、ピーマン、 レモン果汁、カットわかめ
14 木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、 中華サラダ、玉ねぎの味噌汁	280.2 9.9 8 1.1	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いん げん、コーン缶、カットわかめ
15 金	御飯、タラの生姜煮、小松菜ツナ 和え、大根の味噌汁	201.9 12.8 1.6 1.3	米、砂糖	たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ 水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、だいこん、えのきたけ、しょうが、カッ トわかめ
16 土	冷やし中華、キャベツの塩昆布和 え、パインアップル	208.9 9.2 3.6 1.7	生中華めん、砂糖、油、ごま油	卵、ハム、ツナ水煮缶	パイン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こん ぶ
17 日	中華丼、大根とあげの煮物、わか めスープ	239.8 7.9 7 1.1	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、油揚げ、かつ お節	だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、しい たけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが
18 月	御飯、肉豆腐、きゅうりとツナのサラ ダ、ほうれん草の味噌汁	238.9 11.2 5.9 0.9	米、砂糖	焼き豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、 いわし(煮干し)	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、ね ぎ、えのきたけ、しょうが
19 火	スパゲティナポリタン、白菜スー プ、りんごのコンポート	204.8 6.3 5.8 1.2	スパゲティ、砂糖、油	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ
20 水	御飯、白身魚の照り焼き、いんげ んのごまマヨネーズあえ、オクラの すまし汁	202.6 11.3 2 0.9	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	たら、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん、オクラ、こんぶ (だし用)
21 木	御飯、ウインナーと野菜のスープ 煮、ポテトサラダ、みかん	270.3 5.6 8.7 0.7	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナーソーセージ	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅ うり、コーン缶、いんげん
22 金	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、も やしナムル、キャベツとコーンの スープ	236.2 6.9 4.5 0.7	米、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、に んじん、コーン(冷凍)、こまつな、きゅうり
23 土	三色丼、小松菜の塩ごまあえ(キャ ベツ)、豆腐のすまし汁	264.1 13.2 8.6 1.1	米、ごま、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	ほうれんそう、こまつな、キャベツ、にんじん、こ んぶ(だし用)、カットわかめ
24 日	御飯、さわらのみそ照り焼き、ほう れん草とえのきのお浸し、キャベツ の味噌汁	227.5 12.8 4.8 1.2	米、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、 かつお節	ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、 カットわかめ、しょうが
25 月	みそラーメン、えのきの酢の物、み かん	149.9 6.6 4.2 1.1	ゆで中華めん、油、砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もやし、にんじん、きゅうり、こまつ な、えのきたけ、万能ねぎ
26 火	御飯、ハンバーグ、かぼちゃサラダ (ハム)、さつまいもの味噌汁	342.6 13 12.1 0.9	米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ハム、米みそ(淡 色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コー ン缶
27 水	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじ きの煮物、豆腐の味噌汁	238 14.8 4.4 1.1	米、砂糖、油	かれい、絹ごし豆腐、ゆで大豆、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、カット わかめ
28 木	御飯、マーボー豆腐、ひじきのサラ ダ、きのこのスープ	270.8 9.3 9.9 1	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまね ぎ、しめじ、さやえんどう、ひじき、しょうが
29 金	キッズビビンバ、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ、春雨スープ	252 8.8 8.8 1.1	米、マヨネーズ、ごま、はるさめ、油、砂糖、ごま 油	豚ひき肉	ブロッコリー、にんじん、もやし、ほうれんそう、 コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが
30 土	御飯、ボークビーンズ、白菜の甘 酢和え、パインアップル	267.9 6.9 6 0.7	米、じゃがいも、砂糖、油	ゆで大豆、ウインナーソーセージ	パイン缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、ホー ルトマト缶詰、刻みこんぶ
31 日	カレーうどん、さつまいもサラダ、桃	194.8 6.9 4 1	ゆでうどん、さつまいも、片栗粉	豚肉(肩ロース)、油揚げ、ツナ水煮缶、かつお 節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ね おぎ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。